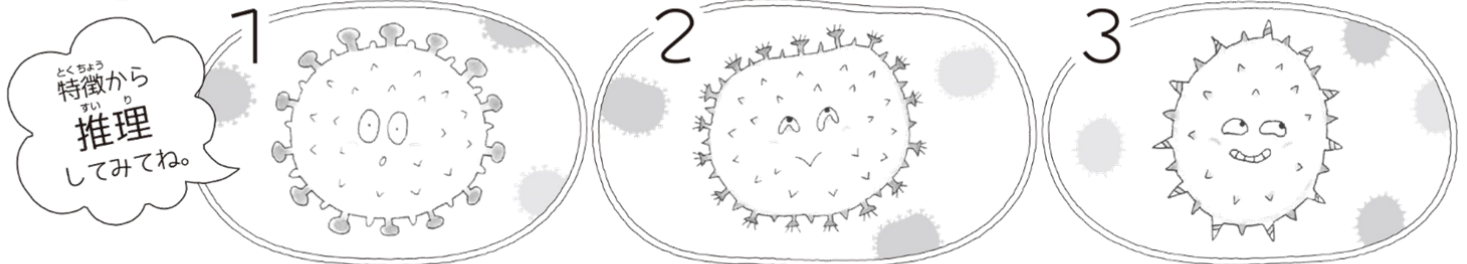







## Q. 何の病気のウイルスでしょう？



	1のウイルス	2のウイルス	3のウイルス
どうやってうつる？	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p> 	<p>*感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>*ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p> 	<p>*ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる</p> <p>*ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</p> <p>*感染した人の吐しゃ物や便からウイルスが移り、口に入る</p>
症状	<p>○37～38℃位の微熱</p> <p>○くしゃみ、のどの痛み</p> <p>○鼻水、鼻づまり</p>	<p>○38℃以上の高熱</p> <p>○頭や筋肉、関節が痛む</p> <p>○のどの痛み、鼻水やせきが出ることも</p> <p>○「急に」全身がだるくなる</p>	<p>○吐き気、おう吐</p> <p>○下痢、腹痛</p> 
かかったらどうする？	<p>◇睡眠をとり、安静にする</p> <p>◇食べられそうなら消化のよい食事をする</p> <p>◇水分補給をする</p> 	<p>◇早めに病院で抗ウイルス薬をもらう</p> <p>(発症から48時間以内に飲むと、発熱期間が1～2日短くなります)</p> <p>◇睡眠をとり、水分補給をする</p> <p>◇熱が下がっても決まった日数は安静にする</p>	<p>◇安静にする</p> <p>◇水分補給をする(脱水症状に注意)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>抗ウイルス薬はありません</b></p> </div>

このウイルスは、冬に流行する季節になります。

本格的に、冬に突入しインフルエンザや風邪、感染性胃腸炎(お腹の風邪)が流行する季節になりました。

手洗い・うがい、また、咳が続く人はマスクをして、体調管理をするようにしましょう！

咳やくしゃみをするときは、咳エチケットを忘れずにね！(〃)！



# 12月10日<世界人権デー>

「人権」とは、“人が人として、生まれながらにもっている権利のこと”です。  
世界中のすべての人が、“同じ大きさ、同じ強さ”の「人権」をもっています。

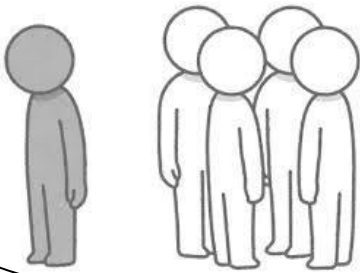
「人権を守る」ということは、“自分を大切に”すること。  
そして、自分と同じように

“ほかの人を大切に考え、行動すること”です。

みなさんは、友達や周りの大人の人などに温かい言葉をかけて  
いますか？ひどい言葉を投げつけたりしていませんか？相手の気持ちを  
考えた行動ができていますか？ぜひこの機会に、自分の行動を振り返って  
欲しいなと思います。



？自分がされたらどんな気持ち？



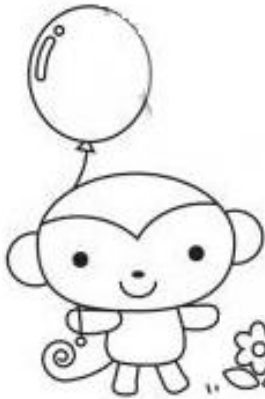
あなたの言葉ひとつで



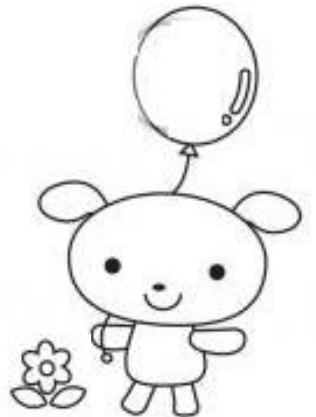
あなたは  
どっち？



人を傷つけることも  
支えることもできます★



心の風船がしぼんだり、破裂したりするその前に・・・  
お互いを思いやって、支え合える心を築いていきたい  
ですね★



二学期があと少しで終わろうとしています

運動会や、学習発表会などいろんな行事がありましたね。  
今年も残り 1 か月となりました。

やり残したことや心に残っていることはありませんか？  
今年一年後悔の年で終わらないように、やり残したことに  
チャレンジしてみましょう！

また新しい世界がひろがるかもしれませんよ。

