

寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験があるかもしれません。私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒い時以外にこの震えが起こったら、熱が出る前ぶれかも。あたたかい部屋でぶるっときた人は、ひどくならないうちに早めに布団に入りましょう。

もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばる

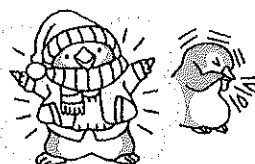
ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人かもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく

うすき 薄着はNG。じょうず 上手に重ね着をしましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。

に ちゅうは外で運動しよう

さむ 寒いとつい家に引きこもってしまいがち。できど からだ うご 適度に体を動かしましょう。



ま

まずは早起きから

せいりつ りズムを保つコツは早起き。がっこう 学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を

た 食べすぎに注意して、はらちがみ 腹八分目を心がけましょう。



な

なんでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えるとおも 思われトラブルに。

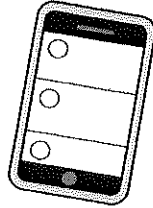
い

いつも手洗い忘れずに

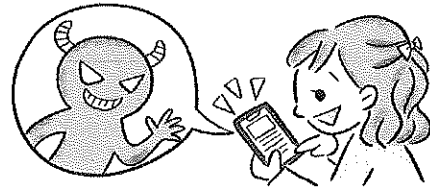
て あら わす 手洗いは感染症予防の基本です。せいけつ 清潔なハンカチもポケットに。



SNSの 使い方 を考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



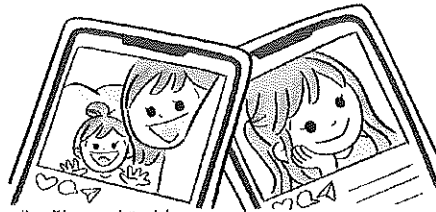
SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



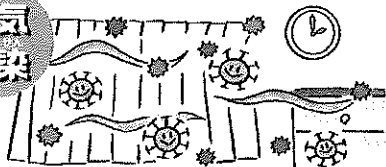
自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

* ウィルスはどこから来るの？

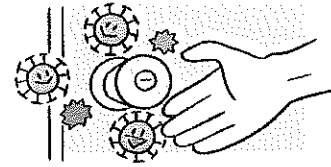
風邪などの原因になるウィルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



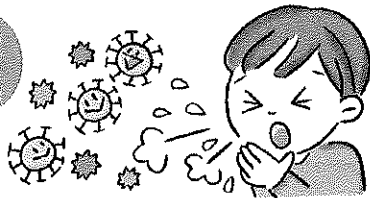
窓を閉め切った部屋の空気中にはウィルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウィルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウィルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウィルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウィルスを
追い払いましょう。

悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイアル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900