



11月、学校で嘔吐したり、吐き気や嘔吐で欠席したりする人がいました。これからの季節は、**感染性胃腸炎**（ノロウイルス・ロタウイルス）の流行も心配です。また、杉並区内の他の小学校では、インフルエンザに感染した人が出ている学校もありました。新型コロナウイルスだけでなく、他の感染症にも気をつけましょう。



寒い冬 健康的に体温を上げよう

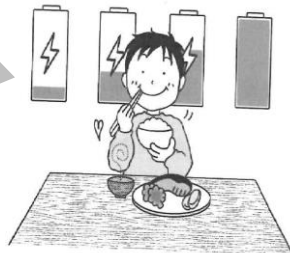
朝日をあびる！

体内時計をリセット！
活動モードに切り替え！



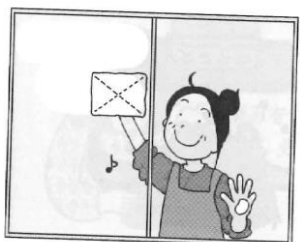
朝食を食べる！

寝ている間に下がった体温
エネルギー充電でアップ！



体を動かす！

運動・外遊びだけじゃない
お手伝いもオススメ！



湯船につかる！

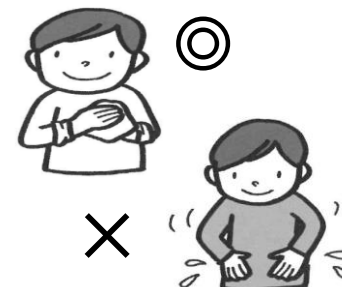
シャワーで済ませず
湯船にゆっくりつかろう



まだまだ続けよう！ 感染予防対策

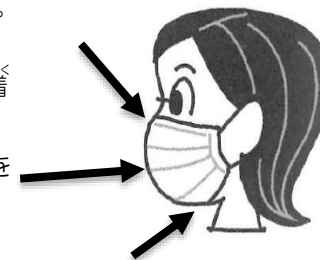
① こまめな手洗い きれいなハンカチやタオルで拭くまでが手洗いです

- * 20秒から30秒くらいかけて手を洗います。
- * 2度洗いすると、洗い残しを防げます。
- * 必ず石けんを使いましょう。
- * 感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）の予防は、石けんを使った手洗いが大切です。感染性胃腸炎は、手指の消毒では防げません。



② マスクの着用 鼻・口・あごの3つをおおわないと効果が下がります

- * 自分の顔の大きさに合ったマスクを選びましょう。大きすぎても小さすぎてもダメです。
- * マスクを着けたら、すき間がないように顔に密着させましょう。
- * マスクを外したとき、人が近くにいるときは会話をひかえましょう。





どうして「お酒は20歳（はたち）になってから？」



「子供でも少しくらいならお酒を飲んでもいいかな」と思っている人はいませんか？お酒は、未成年（20歳未満の人）は、飲んではいけないことが法律で決まっています。では、なぜダメなのでしょう？

① 脳の神経細胞を破壊します

アルコール（お酒）を長い期間、たくさん飲み続けると脳が縮んでいきます。

子供の体は、大きく成長しているところです。もちろん、内臓も成長しています。とても大事な脳も成長している今、アルコールを飲むと脳が縮み、脳の神経細胞がダメージを受けます。



② 急性アルコール中毒になりやすいです

子供は、アルコールを分解する酵素の働きが未発達です。アルコールをたくさん飲んだ場合、急性アルコール中毒になる危険性は、大人よりも高いです。急性アルコール中毒は、命にかかわることもあります。



③ アルコール依存症になりやすくなります

子供は、普段お酒を飲まないのので、飲む量の判断が出来ません。その為、どんどん飲む量が増えてしまい、お酒を飲むのをやめられない“アルコール依存症”という病気になりやすいです。

アルコール依存症になると、お酒を飲むことをコントロール出来なくなったり、飲まない手がふるえたり、イライラしたりします。また、内臓の働きが悪くなり、病気にもなりやすくなります。



体が大きくても未成年の飲酒はダメ！

中学生や高校生、大学生くらいだと、大人のように見える人もいます。「体の大きさが同じくらいなら、お酒を飲んでも大丈夫じゃないの？」と思う人もいるかもしれませんが、見た目も大人と変わらなくても、未成年です。体が大きくても、お酒を飲んではいけません。

