



2023年も残すところあと1ヶ月となりました。寒さで体調を崩している人はいませんか？  
さて、もうすぐ待ちに待った冬休みですね。冬休みには、クリスマスに大晦日・・・とイベントが盛りだくさん。冬休みも元気に楽しく過ごすために、手洗いうがいなどの感染症予防や規則正しい生活を心がけましょう！

## 12月の予定

11/27~12/8 小学部持久走記録会週間

12/1 高等部持久走記録会(1・2 課程)

12/25 第2学期終業式



### 栃木県内でインフルエンザ注意報！



インフルエンザが本格的に流行する季節になりました。みなさんは、インフルエンザの予防接種はもう済んでいますか？13歳未満は1シーズン2回、13歳以上は1シーズン1回の予防接種が有効とされています。現在、栃木県内のインフルエンザの感染者数は多く、減る様子がありません。また、インフルエンザウイルスには主に4種類あり、1年で何度かインフルエンザにかかる人もいます。そのため、一度インフルエンザにかかった人でも、4種類のインフルエンザウイルスの抗体が含まれているワクチンを接種することで、罹患や重症化の軽減することができます。

### 保護者の方へ **連絡**

#### 【感染症による出席停止について】

インフルエンザや溶連菌感染症、感染性胃腸炎などの感染症に罹患した場合は、医者が感染する恐れがないと認めるまで出席停止となります。登校を再開する場合は学校感染症登校申出書を提出していただきますようお願いいたします。

#### 【内服薬をお預かりしている保護者様へ】

お預かりしているお薬と常用薬連絡票を2学期終業式の日に返却します。加筆・訂正等がありましたら朱書きで記載をお願いします。また、お薬につきましても新しい物に入れ替えて提出をお願いします。

#### 【坐薬をお預かりしている保護者様へ】

坐薬の指示書を12月中に一度お返しします。次回受診時に主治医と内容を確認し、再度提出をお願いいたします。詳細につきましては後日お知らせいたします。

# ふゆやすみ ゆうわくにまけずにごそう!



クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう

## なんでダメなの?



## お酒 と たばこ

お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。  
また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。



エイズってどんな病気か知っていますか? 「HIV」というウイルスが体の中に入って起こる病気です。昔は治療方法がなく、死に至る病という認識でしたが、現在は早期発見・早期治療により、エイズの発症をおさえることができるようになってきています。

しかし、現在も周囲の人の誤った知識や差別によって苦しんでいる人がいます。あなたが、あなたの友人が、家族がかかるかもしれない。正しく理解・支援することで、HIV感染・エイズを予防できるのです。



~~エイズはこれではうつりません~



あくしゅ  
握手



きょうゆう  
タオルの共有



ふる  
お風呂