



**3学期も健康に楽しく過ごすために
規則正しい生活習慣を！！**

あけましておめでとうございます。
今年亥年です。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、種の中にエネルギーをためて、次につながる時期だそうです。皆さんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。今年も健康で充実した一年を過ごせますように。寒さに負けず、笑顔でがんばっていきましょう。今学期もどうぞよろしくお願いいたします。



みなさんは、このマーク知っていますか？



援助や配慮が必要な人のマーク

ヘルプマーク

とって、義足や人工関節を使っている人、障がいや難病がある人、妊娠初期の人などが身につけるマークです。障がいは、目に見えらるとは限りません。外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人がいます。このマークを見かけたら、席をゆずったり、困っていたら声をかけるなど思いやりのある行動をこころがけてみましょう。



こうして広がるインフルエンザ

接触感染	感染者が触れたスイッチやつり革などから手についたウイルスが口や鼻から侵入して感染
飛沫感染	感染者のせきやくしゃみで飛んだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染



★ガードするには...

手洗い



●石けんを使ってしっかりと。アルコール消毒も有効です。

マスク



●飛沫感染以外にも、口元に手が触れるのを防ぎ、接触感染予防にも。

せきエチケット



●潜伏期でも感染力がああります。普段からせきエチケットを習慣に。

★ウイルスの増殖

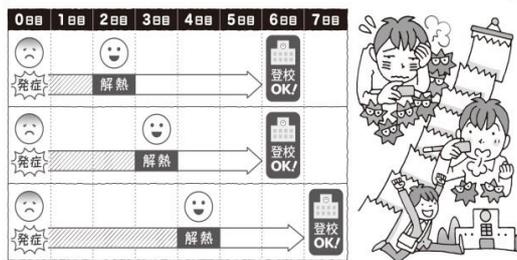
感染すると体の中のインフルエンザウイルスはすごいスピードで増えます。潜伏期間は1～3日。発症（発熱）してからも増え続け、熱が下がると減っていきます。

★免疫力の差

免疫力は生活によって変わります。よく眠り、バランスよく食べ、規則的な生活をしている人ほど、免疫力は高くなります。

インフルエンザ なぜ出席停止なの？

出席停止期間
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

ノロウイルスにも 気をつけま



☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治ゆします。軽いかぜのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中に入ります。感染力がとても強いので、しっかりと手洗いが一番の予防です。

☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。



忘れないで

阪神・淡路大震災が起こってから24年がたちます。6000人以上が死亡し、4万人以上が負傷しました。当時の教訓は今の生活のさまざまな場面で活かされていますが、過去の事例に学び、日頃から高い意識をもって備えを怠らないようにしましょう。

健康のための重ね着テクはこれで決まり

1枚目

下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



2枚目

少しの余裕で空気の層を

びったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

3枚目

暖かいふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自身が空気を含んで暖かい素材が◎。



4枚目

アウターで風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまします。風を通さない上着を。

