



新しい年が始まりました。『一年の計は元旦にあり』この言葉には「何事もまず最初に計画を立てることが大事」という意味があります。勉強、運動、クラブ・・・等、達成したい目標をもとに計画を立て、一歩ずつ、着実に前に進んでいきましょう。保健室では、皆さんが目標達成のため、健康で安全に過ごせるよう応援していきます。今年もよろしくお願いします。



積極的な感染症予防！！これからが本番です！

寒さが厳しくなる、これからの時期はインフルエンザ、かぜ、感染性胃腸炎（ノロウイルス）等の感染症にかかりやすくなります。睡眠、食事、規則正しい生活で体調を整えて感染症にかからないようにしていきましょう。



一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加温

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るの防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

インフルエンザかな？ と思ったら

普通のかぜの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●**早めに病院へ**
抗インフルエンザウイルス薬があります。

●**しっかり休養**
安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●**マスクをする**
家族や周りの人にうつさないように。

●**しっかり飲む**
お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始める、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



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。熱はそれほど上がりませんが、1～2日続いて治癒します。軽いカゼ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います。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ **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。

★ **いつもと違う症状がでたら、早めに病院を受診しましょう。**

★ **朝は必ず登校前に健康観察をしましょう。**

しんどい時は検温も忘れずに!!

おぼえてる？
あなたの「はいおつ」



なんか変？
ちよつと変？
は ホントに 変！



「いつもとちがう」という直感大事！
無理をしないで 休養しましょう。

＊ じつは冬も大切 ＊

水分補給



夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあと

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



日本スポーツ振興センター 手続き書類提出のお願い

今年度、学校管理下でのけがにより、病院受診をして、担任、保健室まで申告をされた生徒に、スポーツ振興センターの手続きの説明と書類をお渡ししています。

冬休み中等で提出できなかったり、提出し忘れた場合も、遅れても申請はできますので、書類を保健室まで提出してください。

また、用紙を紛失した場合も、保健室までご相談ください。

