

R2.1.10
門前中
NO.11

いよいよ令和2年のスタートです。あなたの今年の目標は何ですか？今年1年を充実したものにするために、できることから取り組んでいきましょう。

冬休み前にインフルエンザでの欠席がありました。年明けの現在、インフルエンザは発生していません。しかし、まだまだ油断はできません。手洗い、うがい、マスクでしっかり予防に努めましょう。水は冷たいですが、しっかり石けんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。短い3学期、元気に楽しく学校生活を送れるように、そして自分の目標に向かってがんばれるように、健康第一でいきましょう！！



**インフルエンザ・かぜ・ノロウイルスの予防には・
うがい・手あらい、しっかりと！
換気も忘れずに・・・！！**

★ノロウイルスにはアルコール消毒は効果ありません！
石けんでウイルスを洗い流すことが大事です！！

★咳エチケット忘れずに！！

咳・くしゃみの飛沫の中や鼻汁にはウイルスが含まれています。マスクをしないで咳をすると、ウイルスが2～3メートル飛ぶといわれ、そのウイルスを周囲の人が吸い込むと、感染・発病します。

そこで、次のとおり「咳エチケット」を守り、周囲の人への感染を防ぎましょう。



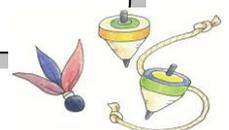
＜咳エチケットとは＞

- ※ 咳・くしゃみのあるときは マスクを着けます。マスクを着けていないときは、ティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおい、周りの人から顔をそむけます。
- ※ 口と鼻をおおうのに使ったティッシュはゴミ箱に捨て、他の人が触らないようにします。
- ※ 咳・くしゃみを手でおおったら、手は石けんでていねいに洗い流します。



3学期の身体測定の予定

1年	1月16日(木)	3限
2年	1月16日(木)	4限
3年	1月17日(金)	6限



★まだまだこれから・・・インフルエンザに注意！！

予防には手洗い・うがい・睡眠のほかに、乳酸菌をとること・はみがきをすること・マスクをすることも効果的です。

- ・**乳酸菌**・・・腸内に良い菌が増えると、身体の免疫力を高めてくれます。乳酸菌 R-1 がインフルエンザの予防に有効だといわれています。毎日食べてみてはどうでしょう。
- ・**はみがき**・・・歯垢の中にはウイルスを体内に取り込みやすくなる物質があるので、歯垢をためている人は、インフルエンザにかかりやすくなります。食事の後はしっかりと歯みがきをして、歯垢を取り除いて下さい。
- ・**マスク**・・・鼻やのどを乾燥から防ぎ、ウイルスを体内に入れにくくします。風邪がみで咳のでる人、のどが痛い人は、他の人にうつさないためにも必ずマスクをしましょう。



インフルエンザの出席停止基準について

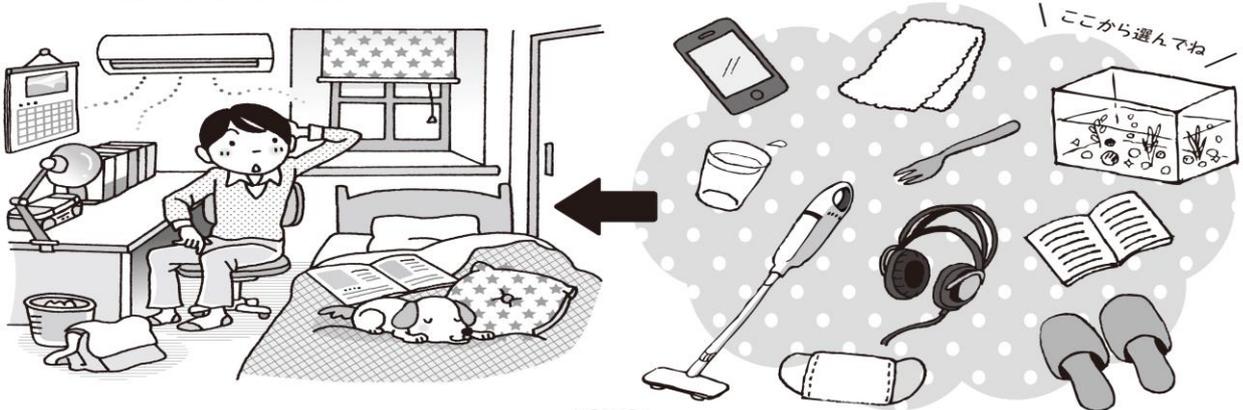
インフルエンザと診断されたら、**症状が出てから5日間がたち、かつ、熱が下がってから2日間がたつまでは、学校を休んで下さい。**（最低でも発症から5日間は休んでください。熱が下がった日は含まずに、次の日から2日間という意味です）

抗インフルエンザ薬の効果で、熱が下がっても、インフルエンザの感染力は、しばらくの間残っています。また、インフルエンザではいったん熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの広がりを防ぐことができます。家庭内でも、マスクの着用や換気、部屋の湿度、使用済みのティッシュの処理など、家庭内感染に気をつけて下さい。

考えてみよう

乾燥対策

この部屋に**どれ**を**プラス**する？



答え



タオル

濡らして部屋に干しておきましょう。すぐに乾いてしまう場合は、大きめのタオルにしたり枚数を増やして調節を。



マスク

のどや鼻の粘膜を乾燥から守ってくれます。部屋の中でも空気が乾いているなどと思ったらつけておきましょう。



コップ

冬でも水分補給はもちろん大事。飲むものとは別に、水を入れて部屋の中に置いておくと、水が蒸発して部屋の加湿にも効果あり。



水槽

水が蒸発して加湿の効果あり。熱帯魚などを飼うのも良いですが、ビー玉やガラス細工を入れると、おしゃれなインテリアにも。