

# はげんだより

# 12月

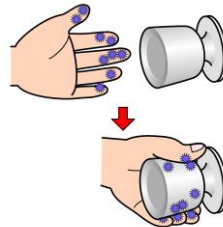
R5.12.1  
輪島中  
NO.9

全国的にインフルエンザが流行していますが、石川県にもインフルエンザ警報が発令されました。県内小中学校では休校や学級閉鎖を行うところもあります。輪島市内でもインフルエンザ患者の発生がみられます。

予防には手あらいが大切です。食事の前、外から帰った後、必ず石けんで、手あらいをしましょう。夜更かし、睡眠不足は免疫力を低下させます。かぜぎみの時は、遅くまで起きていないで、早めに寝るなど、自分で健康管理をしっかりして、今年残り1ヶ月元気に過ごしましょう。

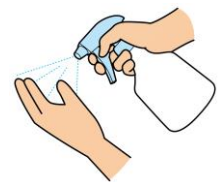
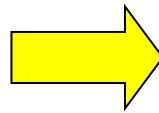


## ★感染症対策・・・手からの侵入を防ぐには まず、手洗い、消毒！！★



ウイルスはいろんな所に存在します！本から別の人へ、机から手に、ドアからドアに、そして手から口、鼻、目へ・・・

ウイルスの侵入  
を防ぐには・・・？



**手洗いや消毒で手を清潔に保ちましょう！**



鼻をかんだ後には手にウイルスがついていると考えて、手洗い、消毒をしっかりとしましょう。かぜをひいて、咳やくしゃみが出る人は、ウイルスが出ていると思って下さい。人にうつさないためにマスクをしましょう。



**咳の出る人はマスクをしよう！咳エチケットを忘れずに！！**

## <自分の体は自分で守る！免疫力UP!!>

登校した時、体育の後、給食の前、掃除の後など、こまめに手洗いや消毒をしてウイルスの侵入を防ぎましょう。手洗いや消毒をする、人ごみを避ける、マスクをする、換気をする、など、かぜやインフルエンザ、コロナの予防には大切なことがたくさんあります。そして、忘れてはいけない大切なこと、それは・・・かぜやインフルエンザにかからない強い体をつくることです。十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をし、適度な運動をして、免疫力をアップさせておけば、かぜやインフルエンザ、コロナなどの感染症を予防することができ、もしもかかったとしても、症状も軽く、早く回復するはずです。

普段からの生活習慣がとても大切です。自分で気をつけてできることは実行し、感染症にかからない体づくりを心がけてほしいと思います。



# <インフルエンザ・コロナなど感染したら・・・>

突然の発熱、のどの痛み、咳など症状があらわれた場合は、インフルエンザなのかコロナなのか、他の感染症か、ただの風邪なのか・・・検査しないとわかりません。

家族にインフルエンザやコロナ患者がいる場合は、感染している確率は高くなるので、すぐ受診したほうがいいですね。

インフルエンザやコロナと診断された場合は、出席停止になるので学校に連絡してください。

発症日を入れてね。

元気回復



## 登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

発症

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

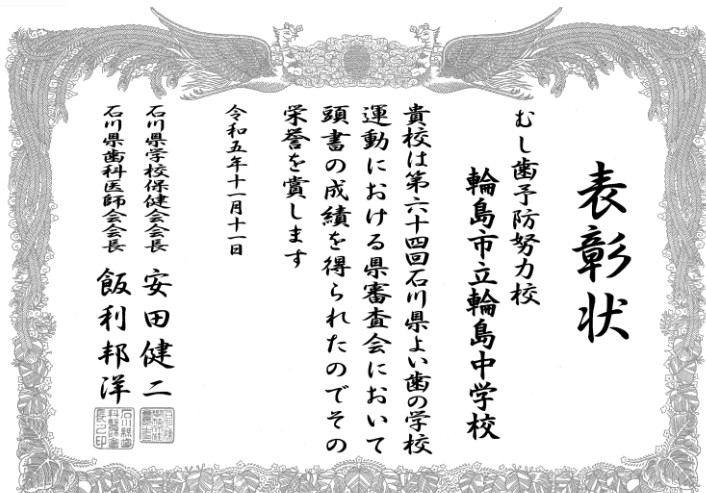
コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」



## 石川県よい歯の学校運動

## むし歯予防努力校!! 受賞



輪島中学校が、今年度「石川県よい歯の学校運動」で、むし歯予防努力校に選ばれました。これは、歯科検診の結果から、「むし歯のない人」「治療完了者」「検診後むし歯を治療した人」の割合を総合的にみて決定します。

まずは、むし歯をつくらないようにする。そしてむし歯が見つかったらすぐに治療する。そんな生徒がどんどん増えていって欲しいと思います。

むし歯をまだ治療していない人は、早く治療しましょう!!

