



冬休みが明けて5日経ちました。みなさん、体調はいかがですか？生活リズムが崩れやすいこの時季は、様々な感染症にかかりやすい時期です。

朝の登校前には、御家庭でお子様の健康観察をしていただき、すでに体調が悪い場合は、無理に登校することは避け、受診する等の措置をとってください。



☆・Z・Z・Z・☆・Z・Z・Z・☆・Z・Z・Z・☆・Z・Z・Z・☆・Z・Z・Z・☆・Z・Z・Z・☆・Z・Z・Z・☆
 はる さ さくら はな この花のもとになる 芽は、前の年の夏ごろから 成長
 しますが、秋から冬にかけては いったん眠りに つきます。そして冬に入
 ったとき、その 厳しい寒さが 刺激 となって 再び目を 覚まし、春に向けて
 成長 します。つまり、春に花が 咲くためには、春の 暖かさ だけでなく、
 秋から冬にかけての しっかりと した睡眠と、真冬に やってくる
 一定の寒さが 目を 覚ますための 刺激 として 必要なのです。
 睡眠と起床の メリハリが 大切なのは 人間 だけでなく、
 さくら 桜にとっても 大事な のですね。



1月スクールカウンセラー来校日

1月18日（火）です。面談希望の方は、担任又は担当の養護教諭まで御連絡ください。

1月 健康の日	1月のテーマ 「感染症の予防②」
-------------------	----------------------------

あけまして、おめでとうございます。

昨年度インフルエンザの流行がなかったため、集団免疫力が低下しており、今期はインフルエンザの流行が大変心配されています。1年でもっとも寒い時期で感染症にかかりやすい時期ですので、自分で自分の体調を考え予防をこころがけましょう。



1 冬にかかりやすい感染症は

- インフルエンザ
- 感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルスなどによる）
- RSウイルス感染症
- ☆新型コロナウイルス感染症・・・第6波に要注意
変異したウイルスが見つかっています。



2 インフルエンザの症状は

よく似ています。

インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
<ul style="list-style-type: none"> ○突然の高熱(38度以上) ○のどの痛み ○頭痛 ○関節痛 ○手足の痛み ○倦怠感(だるさ) ○鼻水、咳 <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○発熱 ○のどの痛み ○頭痛 ○鼻水、咳など ○嘔吐・下痢・腹痛 ○味やにおいがわからなくなる <p style="text-align: right;">など</p>



☆インフルエンザで、毎年世界中で25~50万人くらい、日本では1万人くらいの方が亡くなっているとされています。

3 インフルエンザかな?と思ったら

電話をしてから病院へいきます。

新型コロナウイルス感染症も心配ですし、発熱してすぐでは、インフルエンザ検査結果がうまくできません。必ず病院に行く前に電話をしましょう。

4 インフルエンザと診断されたら

- ① 学校への連絡をお願いします。
出席停止期間を確認させていただきます。
- ② 病院(薬局)で出された薬は最後まで飲みます。
→薬には、ききめのある時間帯があります
- ③ 熱か下がって2日経つまで静かに休みます。



感染症の予防は、マスクを正しくつけ、ていねいに手洗いをし、暖房をつけても換気を必ずおこなうなど基本的なことをしっかり行うことです。

また、体力を低下させないように睡眠・食事・運動といった生活習慣を整えることも大切です。