

（ひけいにぎどり）



みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか。先週は2日間登校した次の日から3連休でしたので、またお休みモードにもどってしまった人がいるのではないでしょか。徐々に学校生活のリズムに慣らしていきましょう。

1月の保健目標 感染症を予防しよう

今は年間で一番気温が低くなる時期です。寒さで私達の体力が落ち（免疫力も下がりがちに）、空気が乾燥しているのでウイルスは増えやすく、かぜやインフルエンザが本格的に流行り始めます。

1月の保健目標 感染症を予防しよう

風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入つて、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起つのが特徴だよ

風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の動きが活発になるんだ

発熱って何度も？

37.5℃以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ

風邪を知って！ うまく防ごう！ うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ

風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ

風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ

風邪の予防法はある？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう

風邪に詳しくなつて、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

馬く休もう

心が落ちきります。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなっています。

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッときます。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう



本校は昨年10月下旬からインフルエンザ A 型の流行が始まり、3クラス学級閉鎖をしました。2学期の終わり頃、本校ではインフルエンザの感染者がいなくなりましたが、その頃区内の中学校ではインフルエンザ B 型の罹患者が出始めました。本校は、現在 B 型流行の兆しがあります。

【インフルエンザ B 型の特徴】

- A 型ほど高熱や全身症状が強く出ない場合がある。
- 腹痛や下痢といった腹部症状がみられることがある
- A 型の流行が落ち着いた冬の後半に流行することが多い。



引き続き、手洗い・うがい・消毒・換気の励行と、十分な睡眠をとて疲れをためないようにしましょう。

インフルエンザ

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること

解熱してから2日経っていること

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

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
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
		解熱	1日目	2日目		登校OK		
			解熱	1日目	2日目	登校OK		
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
					解熱	1日目	2日目	登校OK

登校できるの？