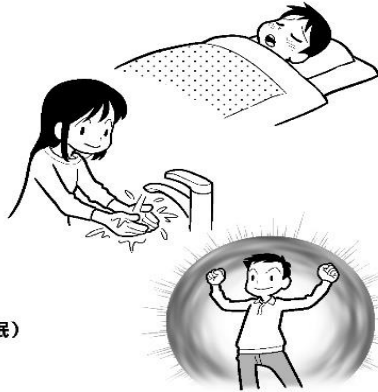




今年も、残すところあと少しとなりました。日中は日差しが暖かい日もありますが、冬の寒さはここからが本番です。冬休みを心待ちにしている人も、受験勉強で忙しい人も、まずは健康第一です。生活習慣を整えたり、手洗い・うがいを徹底したり、自分の体は自分で守っていきましょう！

かぜ・インフルエンザなどの 感染症には

- ◆発生源をなくす
 - ・かかった人を休ませる
 - ・環境を清潔にたもつ
- ◆感染経路を遮断する
 - ・手洗い・うがいをする
 - ・おう吐物、排泄物を適切に処理する
- ◆体の抵抗力を高める
 - ・運動・栄養・休養（睡眠）が大事



感染症にかかって しまったときは

- ◆できるだけ早く治療する
 - ・安静にして休む
 - ・医者に行く
- ◆まわりに感染を広げない
 - ・治るまで休む
 - ・マスクをする



カゼとインフルエンザ どこが違う？

カゼ		インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱	38～40℃の高熱
ゆるやか	進行	急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状	全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など

水分補給も忘れずに！

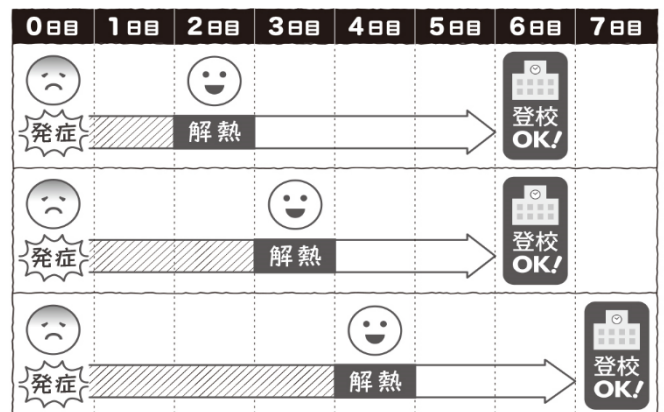
発熱や嘔吐・下痢などの症状があるときは脱水になる可能性もあります。冬は水分をとるのを忘れがちにもなりますが、意識をして少しずつこまめに水分補給をするようにしましょう。

インフルエンザ なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで



「発症した後、**5**日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

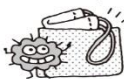
「解熱した後、**2**日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

マスクの正しい使い方、 正しいですか？

思い当たるものはあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる



ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

～もうすぐマラソン大会です～

12月8日はマラソン大会ですね。頑張ってきた成果を発揮したいですね。全力で頑張るためにも、マラソン大会に向けて体調を整えておくことが大切です。しっかりと自己管理をして、万全の体調で当日をむかえましょう。

体調管理の5つの約束

- ① **手洗いうがい**をしっかりと、風邪などの病気を予防する。
- ② 日頃から**早寝早起き**を習慣づける。
- ③ 前日は**睡眠**を十分にとって身体を休めておく。
- ④ 当日の**朝ご飯**は必ず食べてくる。
- ⑤ 当日は、けがをしないよう**ストレッチや準備体操**をしっかりとしておく。



寒季節 体温をアップするために

① 食事をとる



② からだを動かす



③ 湯船に浸かる



低体温の子どもや大人が増えています。低体温の要因の一つとして、生活習慣の乱れがあります。体温が低いと血行も悪くなり、免疫力も低下し、疲労やアレルギー、太りやすくなったり、様々な病気になりやすくなります。婦人科疾患（子宮内膜症など）も、低体温や冷えと関係があると言われていています。また、体温は、**1℃上げるだけで免疫力が5～6倍上がる**そうです。

1年をふり返し、 来る年への思いをこめて



ほっと一息 まちがいがしり

答えは保健室前掲示板で確認♪

1年をふり返し、 来る年への思いをこめて

