



2020年がスタートし、2週間が経ちました。少し疲れが出てきている頃ではないですか？1月20日は「大寒（だいかん）」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。今年は暖冬で春のような暖かさの日も多いですが、これからが冬本番です。インフルエンザなどの感染症が流行る時期ですが、冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。





～県内のインフルエンザの発生が注意基準値をこえました～

有田市でもインフルエンザの発生が徐々に増えつつあり、いよいよ流行の拡大が本格化してくる頃です。一人一人が予防の意識を高め、インフルエンザ対策をしっかりとしましょう。

★発熱や咳等、インフルエンザ様の症状のある方は、医療機関を受診してください。

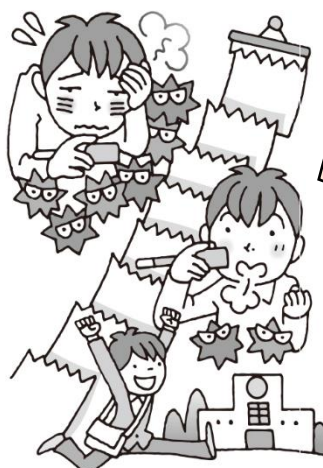
→感染拡大防止のため、しんどい時は無理をせず、受診をお願いします。

★予防対策をしっかり心がけてください。

こまめな 手洗い・うがい	規則正しい 生活習慣	適度な 温度と湿度	水分補給	咳エチケット
とくに外出後や食事前等は手洗い・うがいをしっかりと行うことが重要です。また、手を洗った後は、清潔なタオルやペーパータオルで十分に拭き取りましょう。 	十分な睡眠や、バランスのとれた栄養摂取（朝食をしっかりと食べる）、適度な運動でウイルスに負けない体づくりを目指しましょう。 	ウイルスは、乾燥していたり、寒い環境を好みます。適切な温度（18～22℃）と湿度（50～60%）を保ちましょう。 	インフルエンザウイルスが、のどや鼻の粘膜にある感染部分に到着してから細胞内に侵入するまでに、最速で20分といわれています。そのため、20分おきに水分補給をすると、予防に効果的といわれています。 	咳をしている時、人ごみへ行く時などはマスクを着用しましょう。 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせてティッシュなどで口と鼻を覆うようにしましょう。 咳やくしゃみを抑えた手は必ず洗いましょう。

出席停止期間 ⇒ 発症後5日を経過し、かつ、解熱して2日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	解熱 (Happy face)				登校OK!	
発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	解熱 (Happy face)			登校OK!	
発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	発症 (Sad face)	解熱 (Happy face)		登校OK!	



発熱した日が発症0日目です。インフルエンザの検査は発症後12～48時間以内に行うと結果の信頼度が高くなります。検査を受けるのが早すぎるとウイルスの量がまだ少なく、診断がつかない場合もあります。

換気・元気

閉めきった部屋は…

二酸化炭素

ごはんや
汗のにおい

ウイルス
や細菌

などが
こもったまま



だから、換気!

- ・休み時間になったら
5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう
窓を2個以上開ける



3つの首を
温める

「首・手首・足首」
を温めると効率的に
体温が上がります

重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてかぜの原因になることも。脱いだり着たりできるもので温度調節を



フィットしていない

鼻が出ている

ずらして話す

同じマスクを
繰り返し使う



感謝のきもちをもちましょう



ついた餅より心持ち
ということわざを
知っていますか?

昔ながらの杵(きね)と臼(うす)でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれいなのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。



感謝のきもちをもっと1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。



ほっと一息 まちがいさがし
答えは保健室前掲示板で確認してね♪

