



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
冬休みは、楽しく充実した時間を過ごせましたでしょうか？

3学期は1年間のまとめの学期になります。3年生はいよいよ、卒業後の進路において大事な時期になりました。万全な状態で本番を迎えられるよう、各自体調管理をして過ごしましょう。20日は「大寒」で、1年のなかでもっとも寒い時期といわれています。寒さに負けず、3学期もしっかり乗り切りましょう。






生活リズムを学校モードに！

☆ **スイッチ!** **冬休みモード >>> 学校モード** ☆

☆ 新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？ ☆

☆ 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。 ☆

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| スイッチ/① |  | スイッチ/② |  | スイッチ/③ |  |
| 早起き | | 朝ごはん | | 運動 | |
| 決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。 | | 体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。 | | 寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。 | |



冬に辛い寒さ対策！

一層寒さが厳しくなると寒さ対策が必要です。できることを取り入れ、体を温めて免疫力をアップさせましょう。

- マフラー、手袋など防寒具をつけたり、保温効果のある肌着を着用したりしましょう。太い血管が通っている首、手首、足首を温めると効果的です。
- 水筒の中は、温かい白湯やお茶を入れてみましょう。温かい飲み物を飲むと体がポカポカしてきます。
- 必要なら教室では、ひざかけを使用しましょう。
- 手足の冷え対策として、足や手の指をグーパーグーパーと動かしてみましょう。血流が少しずつ良くなります。
- シャワーではなく、毎日ぬるめのお風呂にゆっくり入浴することも効果的です。

インフルエンザ予防に関するQ & A

Q インフルエンザはどのように感染しますか？（感染経路）

- A (1) 飛沫感染…患者のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことで感染します。
（会話や咳、くしゃみで感染すること）
(2) 接触感染…感染している人の唾（つば）や鼻水が手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着することで感染します。

※インフルエンザは、ウイルスが手に付着しただけで感染することはありません。ウイルスが付着した手で口や鼻、目などの粘膜に触れることで感染します。こまめな手洗いが接触感染のリスクを減らすことにつながります。

Q 潜伏期間はどれくらいですか？

A 1～2日程度です。

こんな症状が複数
あったら、医療機関を
受診しましょう。



インフルエンザの診断は、「迅速診断キット」を使って、鼻から拭い液（検体）を採ってインフルエンザウイルスがいるかどうかを調べます。発症直後12時間以内の場合は、体内のウイルス量が少なく、陰性と判定されることがあります。

インフルエンザ



風邪 の違いは？

| | インフルエンザ | 風邪 |
|-------|---------------------------------------|-----------------------|
| 発熱 | 高熱（38℃以上） | 通常は微熱（37～38℃） |
| 主な症状 | せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など | せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など |
| 症状の進行 | 急激 | ゆっくり |



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

Q インフルエンザといわれたらどうしたらよいですか？

A 「出席停止」という扱いになるので、学校を休んだ期間は欠席になりません。出席停止期間は、発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでです。

※発症した日を0日目と数え、次の日を1日と数えます。

※発症から48時間以内に適切な抗インフルエンザ薬を服用すると早期に回復が見込まれます。