

2月号

あおぞら

お正月が来たと思ったら、あっという間に2月。1か月の日数が少ないことから、「逃げる2月」とも言われているそうです。今月は何をしようかなと思っている間にも、時間はどんどん過ぎて言ってしまうということです。

入試や進級、進学など「将来」に目が向く時期でもあります。健康管理に心がけて、新しい一歩への準備を始めましょう。

インフルエンザ B にご注意ください！

まだ！まだ！心配いりかぜ・インフルエンザ ☆ おうちの人による登校前の健康観察をよろしくお願いします

体温が平熱よりも1℃高いときは休養をおすすめします。

無理をして登校する場合は…体育の見学届などの準備といつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに！！

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただけると助かります。ヨロシク！

インフルエンザの場合は出席停止です。××欠席扱いにはなりません××

インフルエンザ!? 登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※1 発症日翌日を1日目と数えます。 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	解熱	解熱後	登校可能				
発熱	解熱	解熱後	登校可能				
発熱	解熱	解熱後	登校可能				
発熱	解熱	解熱後	登校可能				

インフルエンザのBが流行しています！

【インフルエンザBの特徴】

○流行は2月～3月

○主な症状

発熱・消化器症状・下痢・嘔吐・
長引く咳・倦怠感など

感染性胃腸炎にも注意が必要です。

- 原因菌：ノロウイルスは強い感染力で感染者の便や嘔吐物1グラム中100万～10億個のウイルスが含まれているので、少量で人に感染してしまう。
- 感染経路：①汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。カキが有名
②感染した人が調理したものを食べると感染
③感染者の便や嘔吐物に触れたり、感染者と接触して原因菌が口から入ると感染
- 症状：嘔吐・下痢・腹痛（年間通して見られるが、冬季に特に流行する。）

★ウイルスはこんなところに！★

ドアノブ 電気スイッチ 階段の手すり スマホ画面 パソコンキーボードなど

手に付いたウイルスが体内に入ってしまうように
ごはんの前や外から帰った時などこまめに手洗いを！

公立高校受験まであと少し…！

もうすぐ公立受験の日がやってきますね。緊張していますか？

早く終わってほしい！という気持ちと不安が入り混じっていると思います。

そんな時に考えてみてほしいことをまとめました。ここまでよく頑張りましたね、当日応援しています！！

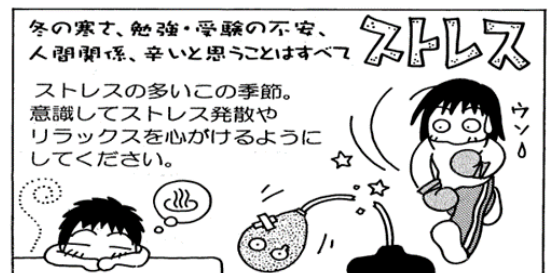


受験当日あると便利な持ち物チェック表

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> ハンカチ | 試験会場の中では 脱ぎ着 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ | できる服装 で暑さ・寒さ |
| <input type="checkbox"/> カイロ | を上手に調節しましょう。 |
| <input type="checkbox"/> マスク | 往復する間の防寒対策も |
| <input type="checkbox"/> ばんそうこう | 忘れずに！ |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | |

「いつもと違う」 こんな症状はありませんか？

- ☐寝つけない、夜中に目が覚める
- ☐朝なかなか起きられない
- ☐食欲がない 食べ過ぎてしまう
- ☐急にやせた、太った
- ☐集中できなくなった 決断できなくなった
- ☐疲れやすい 体がだるい
- ☐やる気が起きない 長続きしない
- ☐学校に行きたくない
- ☐これまで好きだったことに興味が無くなった
- ☐イライラする 落ち着きがない
- ☐不安に感じたり、悲しいと思ったりすることが増えた
- ☐自分は他の人より劣っていると感じてしまう。



※半分以上当てはまる人は、誰かに相談したり、リラックスする時間を多く取ったりしてみてくださいね。

お風呂で体を温めてリラックス！

湯船のつかり方には、肩までつかる全身浴と、みぞおちまでつかる半身浴とがあります。あつ湯での全身浴は、血液粘度を急激に上昇させ（発汗が促進され体内の水分が減るため）、脳への血流量を減らします。また、お湯の中では水の重さの圧力がかかるので、肺や心臓への負担にもなります。その点、半身浴は下半身しかお湯に入っていないため、肺や心臓に直接負担がかかりません。ぬる湯で半身浴をすれば、下半身で温められた血液が循環して、全身をゆっくりと内側から温めていきます。寒いときは、肩を冷やさないようにタオルなどをかけておくとよいでしょう。

