



冬休み中は雪もなく穏やかな天候が続いていましたね。有意義な冬休みは過ごせましたか？1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番です。寒さに負けない体づくりを！



インフルエンザが流行中！！

本校では、冬休み明けもインフルエンザ感染者が出ています。一人一人予防に努めましょう！

インフルエンザかな？と思ったら(発熱・全身のだるさ等の症状)

…まずは、病院で診察を受けましょう！



「インフルエンザ」と診断されたら・・・

- ◆ 登校せず、自宅で十分に休養しましょう。
- ◆ 必ず学校に連絡してください。→集団感染を防ぐため「出席停止」扱いとなります。



集団感染・流行を防ぐため！

インフルエンザにより出席停止となる期間

「発症後、5日経過するまで」 + 「解熱後、2日経過するまで」

発症日の翌日を1日目と数えます

解熱後、2日たっても、発症後5日たつまでは、出席停止

	発症日	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	症状が出た日	熱が下がった → 出 →	解熱後1日 → 席 →	解熱後2日 → 停 →	× → 止 →	× 発症後5日	登校可	
例2	症状が出た日	→ 出 →	→ 席 →	→ 停 →	→ 止 → 熱が下がった	発症後5日 解熱後1日	× 解熱後2日	登校可

「診断された日」ではないので注意！

発症後、5日たっても、解熱後2日たつまでは、出席停止

「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、ウイルスが残っていたままでも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となります。

「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でるのは、発症前の1日と、発熱の機関(3～5日くらい)そして解熱後2日間くらいです。

冬に水分補給が大切な理由を3つ紹介!



1つめ

のどや鼻の粘膜には、線毛という細い毛のようなものが生えています。

線毛は、ウイルスなどが鼻や口から入ってくるとゆらゆら動いて外に追い出す働きがあります。

でも水分が足りないと粘膜が乾き、うまく動かせません。



2つめ

体の中に入ってきたウイルスなどは鼻水やたんと一緒に体の外に出されます。

鼻水や痰のほとんどは水分です。

3つめ

風邪やインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、嘔吐で体から水分がたくさん出ます。

適度に水分補給をしないと脱水症状を起こしてしまうことも。



冬だからあせりもより注意を

冬だからおきる事故やケガ。こんなことに気をつけて。



△雪が降っていても道が凍っていることがあります。日陰や横断歩道のラインは特に注意。

△ポケットに手を入れていると、ころんだ時にキケンです。

△手袋や帽子をつけましょう。ころんでも軽いケガですむことも。

△雪は音を吸収するので、車が近づく音が聞こえにくく危険です。

△積もった雪を道の脇によけてあるときは注意。道の幅がいつもよりせまいため、交通事故がおきやすいです。

なにより、あせりはケガのもと。時間にゆとりをもって、行動しましょう。



〇●〇冬だからこそ換気をしよう!!〇●〇

「寒いから窓は開けないで!」なんて言っている人はいませんか?感染症の予防や集中して授業を行うためにもこれからの季節はますます換気が必要です!



「寒いから換気したくない!」という人へ
窓の近くの席で風が寒く感じる人は、ひざ掛けなどで防寒しましょう。



二酸化炭素	ウイルスや細菌	ニオイ
換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。	換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。	汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。

換気のコツ

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままにしましょう

