



冬休み中は雪もなく穏やかな天候が続いていましたが、一気に厳しい寒さが訪れ、  
期は、転倒してケガをする人が増えます。雪道や凍った路面を歩くときは、すべり  
小



さめにして慎重に！時間や気持ちに余裕を持って登校しましょう。

## 引き続き… インフルエンザ流行中！！

本校では、冬休み前からインフルエンザ感染者が続々と出ましたが、冬休み明けも感染者が出ています。  
一人一人予防に努めましょう！

### \*校内インフルエンザ発生状況\*

(H28. 12月15日 ~ H29. 1月18日)

出席停止者数	12月	1月
1年	0人	2人
2年	2人	8人
3年	14人	0人

#### インフルエンザの主な症状

- ・発熱(38℃以上)
- ・全身のだるさや痛み(関節痛・筋肉痛)
- ・強い寒気    ・頭痛    など

インフルエンザかな？と思ったら…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

解熱後、2日たっても、  
発症後5日たつまでは、出席停

	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

発症後、5日たっても、  
解熱後2日たつまでは、出席停  
止



# ☆感染症（かぜ・インフルエンザ）予防対策☆

## ☆手洗い・うがい・マスクの着用☆

### ☆ 自分を守る ☆

無意識に鼻や口を手で触れることによって、手についたウイルスが体内に入って感染することがあります。

マスクをつけることで、直接鼻や口に触れる機会を減らし、ウイルスが体内に入るのを防ぐことができます。

また、マスクの内側は湿度が高くなるため、ウイルスの活動が弱まって、粘膜にくっつきにくくなります！



### ☆ みんなを守る ☆

かぜやインフルエンザのウイルスはせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、周りの人の鼻や口から体内に入り感染します。マスクをすることでせきやくしゃみのしぶきが飛び散るのを防ぐことができます。

感染を広げないために、マスクをして、近くの人から顔を背けて、せきやくしゃみをするのがエチケットです☆

## ☆規則正しい生活で、栄養・休養をしっかりとる☆

1日3食食べる

バランスよく何でも食べる

早めに睡眠



## 免疫力を下げる生活していませんか…？

当てはまる項目に✓をつけてみましょう。

- |                                        |                                             |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べない     | <input type="checkbox"/> お風呂につからず、シャワーで済ませる |
| <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない    | <input type="checkbox"/> 手洗いはさっと済ませる        |
| <input type="checkbox"/> 夜中まで起きている     | <input type="checkbox"/> 部屋の換気をしない          |
| <input type="checkbox"/> 運動はあまりしない     | <input type="checkbox"/> 部屋の気温・湿度が低い        |
| <input type="checkbox"/> 冷たい飲み物・食べ物が好き | <input type="checkbox"/> よく顔を触る             |

\* 当てはまる項目が多い人は、免疫力が低下しているかも…  
チェックにあてはまらないような生活をして、免疫力を高めましょう！

## \* 笑う門には福来たる \*

### 笑いの効果

- ☆免疫力が高まる
- ☆ストレスが解消される
- ☆脳が活性化する



### 笑顔は、福と健康をもたらします！

ストレスは免疫細胞（NK細胞）の働きを低下させます。一方、笑うことで、ストレスが軽減すると共に、免疫細胞も活性化し、免疫力が高まることがわかっています。

また、怒り（イライラ）や笑顔は周りの人にも伝染しやすいと言われていています。素敵な笑顔の人の周りには自然と人が集まってきますよね！

健康のためにも、よりよい人間関係を築くためにも、日々こやかにやさしい気持ちで過ごせるといいですね♪

