

早いもので今年もあと1ヵ月となりました。年々1年が過ぎるのを早く感じられます。3年生は就職・進学試験も落ち着いてあとは学校生活だけ…という人がたくさんいるかと思えます。残りの高校生活が後悔のない時間になると良いですね。また時間がある今こそ、歯や視力などの治療をしておきましょう！



(インフルエンザについて)

全国的にインフルエンザが増加してきています。「学校保健安全法施行規則第18条」で学校において予防すべき感染症の第二種として出席停止の対象となります。

病原体	インフルエンザウイルス
感染経路	咳やくしゃみ、鼻や口の粘膜
症状	潜伏期間は2、3日 主に悪寒、発熱、倦怠感、筋肉痛、関節痛、かぜ症状 腹痛、下痢、嘔吐なども
出席停止期間	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで
予防	手洗い、マスクの着用（周りの人にうつさない、喉を温めたり湿度を保つことができる）、加湿器や濡れたバスタオルなど干して部屋の乾燥を防ぐ、窓を開けて換気、予防接種（重症化を防ぐことができる、特に2年生は研修旅行に向けて打っておこう）

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。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱

※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。
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning! 体内時計をリセット! 活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!

スポーツだけじゃない お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済ませずに、ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



(心肺蘇生法とAEDについて)

みなさん、心肺蘇生法やAEDの使い方について覚えていますか?研修会で学んだけれど普段減多に使うことがないので(良いことなのですが)、どうするんだっけ…?と忘れている部分もあるかもしれません。心肺蘇生法やAEDの使い方の確認として、

AED サスペンスドラマゲーム『心止村湯けむり事件簿』

というのがあります。日本循環器学会で作成されており、ドラマを見ながら、途中選択肢を選びながら、倒れた人を助けるようになっていきます!しかし本当の結末はまた別に…?

インターネットで『日本循環器学会』と検索すると学会HPにアップされています。またこの機会に、消防や赤十字で行われている研修にも参加してみたいかがでしょうか。