

新しい一年が始まりました。この一年が皆さんにとって、笑顔の多い素敵な一年になりますように。

かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じて	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	ゆるやか	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状	くしゃみ、のどの痛み 鼻水、鼻づまり など	咳、のどの痛み、鼻水、全身倦怠感、 食欲不振、関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、 アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

感染症の予防方法を再確認しよう！



プラス
+

免疫力を高めるポイント

- 食事** バランス良く、3食きちんととることが大切！
- 睡眠** 夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとろう。
- 運動** 適度に体を動かすことでストレスの解消にも！
- 体温** 体温が低いと抵抗力もダウン…。お風呂などで温まろう！
- 笑顔** なんと笑うだけで免疫力アップ！いつも笑顔を忘れずに。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで

※発症後1~3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

体温の正しい測り方を知ってる？

- ①ワキの汗をふく
- ②ワキのくぼみの中央に体温計の先を当てる
- ③体温計は下から上に向けて押し上げる
- ④ワキをしっかりと閉じて肘を脇腹につける



日本スポーツ振興センターの手続き、忘れていませんか？

授業中や登下校中、部活動中などにケガをして受診し、医療費が5000円以上（自己負担3割で1500円以上）かかった場合には、日本スポーツ振興センターの手続きができます。子ども医療助成制度やひとり親医療制度を利用した場合でも、医療費の1割の給付を受けることができます。心当たりのある人は保健室までご連絡ください。

「気持ち悪い」「吐きそう・・・」という人、増えています

吐き気はウイルスの侵入、食生活の乱れ、睡眠不足、ストレスなど、様々な原因で起こります。

吐いてしまった時は・・・

- ①がまんしないで、思いっきり吐く（できればナイロン袋に）
- ②うがいをする
- ③吐いた後は水分補給を（落ち着いてから少しずつ）
- ④気分がおさまるまでゆっくり休む

校内で吐いてしまった場合は、保健室に連絡してください。その場所の消毒をします。（トイレでも）

マスクの効果

ウイルスがついた手で鼻や口を触ることを防ぐ
鼻やのどを湿らせ、ウイルスが苦手な環境をつくる
ウイルスがついた唾液の咳やくしゃみによる飛散を防ぐ

残念ながら、マスクでウイルスを完全に遮断することはできません。ウイルスはマスクの網目よりもさらに小さいため、通り抜けてしまうのです。しかし、マスクをつけることで、ウイルスが好む低温・低温の環境からのどや鼻の粘膜を守ることができます。また、自分が風邪やインフルエンザにかかっているときは、ウイルスを含んだ飛まつ（咳やくしゃみで飛ぶ唾液など）をまき散らすことをおさえ、感染拡大を防ぐことができます。

正しいつけ方

鼻からあごまでをしっかりと覆い、すき間ができないようマスクを顔にフィットさせましょう。



持久走の心得



- 1、睡眠・朝食はしっかりと
- 2、ストレッチなど準備運動は急入りに
- 3、水分補給・汗の始末を忘れずに

冬は体が冷えて縮こまっているため、急激な運動や無理な動作によるケガ・不調が起こりやすくなります。また、運動中に違和感や異常を感じたら、中断・休養することも必要です。