



2019年1月10日 大阪市立淀川中学校保健室

新しい1年が始まりました。

『一年の計は元旦にあり』この言葉には、「何事もはじめにしっかりとした計画を立てることが大切」という意味があります。

小さなことでも、何かしらの目標をもとに計画を立てて、少しずつ進んでいきたいですね。



## 出席停止の扱いについて

前回の保健だよりもお知らせしましたが、インフルエンザや感染性胃腸炎などの指定の病気にかかった場合は、『出席停止（欠席扱いにならない）』になります。学校内だけではなく、兄弟、家族を通して地域にまで流行が広がることを防ぐために、法律で決まっています。病院で診断されたら、すみやかに学校に連絡してください。

特にインフルエンザは、抗インフルエンザ薬で熱が下がって体調がよくなっていても、発症後5日ほどは咳などで強いウイルスを排出しているので、他人にうつしてしまう危険があります。決められた期間は、外出は控えて、ゆっくり休んでください。



## 風邪やインフルエンザを防ごう！！



12月21日の学年集会を覚えていますか？整美委員会より、風邪・インフルエンザ予防についての発表がありました。予防のポイントは3つです。

1. 手洗い（石けんで洗って、きれいなハンカチやタオルで拭く）
2. 咳エチケット（咳やくしゃみが出る人はマスクをする）
3. 換気（1時間に1回窓やドアを開けて空気を入れかえる）

この他にも、規則正しい生活や、睡眠をしっかりとること、栄養バランスの良い食事などは基本です。淀川中学校では、毎年、1・2月にインフルエンザが大流行しています。自分や友だちがインフルエンザにかかるないよう、そして流行を広めないよう協力お願いします。

## ♪『男の勲章』 かえうた（ドラマ 今日から俺は より）♪

手を洗うことは僕らの とても大事な予防法だって  
 この胸に 信じて生きてきた  
 泣きたくなるような冷たい水もあるけど  
 いつも手洗い がんばってきた  
 石けんの泡でウイルス 流してきれいに タオルで拭いてきれいな手  
 ガキの頃 高熱出して インフルなったから  
 手洗い マスク 換気は 今では俺たち忘れちゃいないぜ  
 マスクするのは僕らの とても大事な予防法だって  
 この胸に 信じて生きてきた  
 風邪気味だと思ったら マスクしよう  
 ウイルスまわりに うつさない  
 学級閉鎖だけは困るんだ 空気入れ換えがんばろう  
 だけど今 外寒すぎて 窓は開けにくい  
 でも換気だけは大事 たった5分だけ協力しようぜ  
 窓あけることは僕らの とても大事な予防法だって  
 この胸に 信じて生きてきた  
 健康なのが僕らの たった一つの勲章だって  
 この胸に 信じて生きてきた

歌詞：整美委員会  
歌：2年整美委員女子とその友達

