

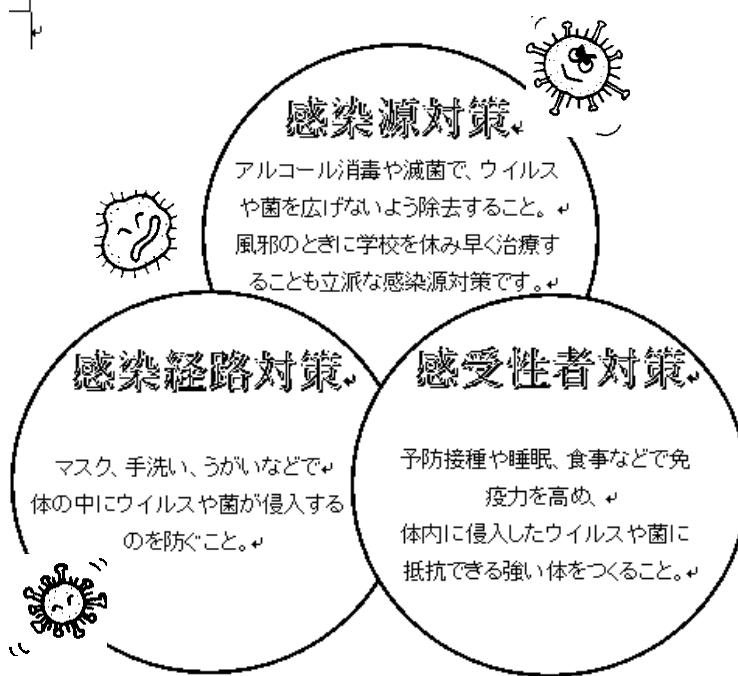
令和3年12月
大阪市立新東淀中学校

冬の寒さが本格的になってきましたね。寒い日が続いているがクリスマスやお正月などのイベントが盛りだくさんな冬休みを待ち遠しく思って今からワクワクしている人も多いのではないでしょうか。ぜひみなさんがどんな冬休みを過ごすのか先生にも教えてくださいね(*^*)

12月はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が増えてきます。引き続き感染症対策に気を付けて残りわずかな2021年を元気いっぱい駆け抜けましょう！！

ウイルスや菌を撃退！

感染症予防の三原則



ウイルスや菌は寒くて乾いたところが大好きです。そのため、気温が低く空気が乾燥する冬は感染症が流行しやすいのでいつも以上に徹底した感染症対策が必要です。

感染症予防は「感染源対策」「感染経路対策」「感受性者対策」の3つの柱で成り立っています。これらの対策が十分にできていないと、とたんに感染症にかかりやすくなってしまうため常にこの3つの柱を意識しておくことが大切です。

特に最近は寒い日が続いているせいか縮こまって元気のなさそうな人が多いように感じています。保健室に来る人もいつも以上にしんどそうな様子の人が多くて

心配です。寒くてすぐに暗くなる冬は心も体も沈んでしまう日が多くなるかもしれません、そんな時は、おいしいご飯をしっかり食べ、体をあたたかくして早く寝ることが何よりの感受性者対策ですよ！！！

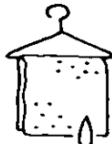
簡単！

エコ！

3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。
そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や
濡れタオルを干す



水分をよく含んだ
洗濯物を部屋の中に干しましょう。
バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れた
うつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただし
こぼさないように注意を！

霧吹きを
使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

みんな知っておきたい

インフルエンザ

のアレコレ



インフルエンザの特徴

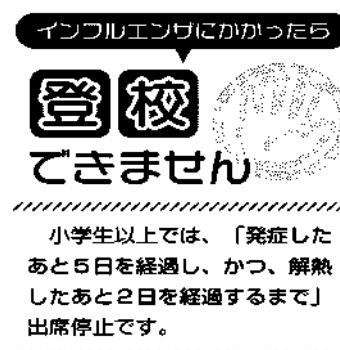
- ・インフルエンザウイルスが原因でA型とB型がある。
- ・急な悪寒、頭痛、高熱（38度以上）で発症する。
- ・咳、のどの痛み、鼻水に加え、関節痛や倦怠感などの全身症状も出やすい。
- ・嘔吐、下痢、腹痛などの消化器症状も出現することがある。
- ・感染力が強く、爆発的に流行する。



インフルエンザかもしれないと思ったら？

風邪もインフルエンザも新型コロナウイルス感染症もよく似た症状が多く自分では判断できません。「体調が悪いな」と思ったら早めに学校を休み病院を受診するようにしましょう。

インフルエンザには特効薬がありますが、熱が下がっても感染力は残っているため出席停止の期間を守ってください。



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
発症			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症					解熱	1日目	2日目	登校OK

冬休みは



★ 治療のチャンス ★
1学期におこなった健康診断の結果、病院で詳しい検査や治療が必要な人に病院受診のお知らせを出していたかと思います。584名の人にお知らせを配りましたが、病院に行った人は142名と4分の1以下です…。その中でも特に歯医者に行ってくれた人が少なかったです。むし歯の治療は痛くて時間がかかると思っている人が多いのかもしれません、小さなむし歯の場合ほとんど痛みもなくその日のうちに治療が終わることもあります。
むし歯だけでなくお知らせをもらっている人はこの冬休み中に検査、治療を済ませましょう。

2021年はみんなにとってどんな1年でしたか？

新型コロナウイルス感染症の影響もあった中、みんなで支えあい乗り越えてきたことも多かったと思います。たくさんの気付きと成長があった1年だったのではないかでしょうか。今年の疲れは今年中にいやし、新年に向けて新たなスタートを切れるよう心と体を整えておいてくださいね。

2022年も自分らしく、元気いっぱいのみんなに会えることを楽しみにしています。

