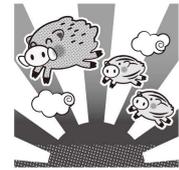


ほけんだより

平成31年1月11日
練馬区立開進第四中学校



明けましておめでとうございます。

今年は亥年ですね。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期と言われています。皆さんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。

東京都インフルエンザ注意報レベル

1月7日、東京都のインフルエンザ患者報告数が注意報の基準を上回りました。開四中でもインフルエンザにかかってお休みしている人がいます。一人一人が予防してかからないようにしましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

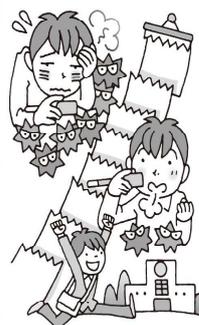
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

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	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!
発症	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	登校OK!	登校OK!



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。



このマークを知っていますか。

小竹向原の駅にもポスターが貼ってあります。
何を表したマークでしょうか。

クイズ

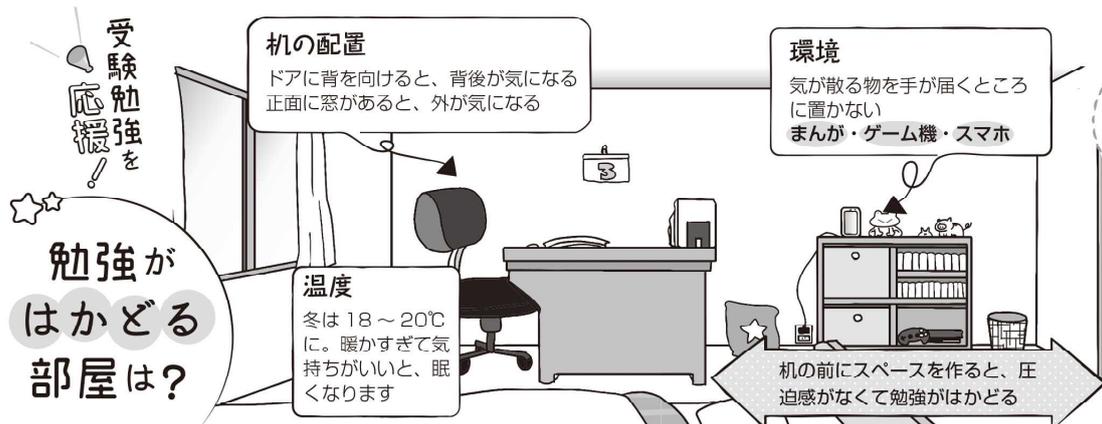
- ①車の運転が出来る人マーク
- ②献血が出来る人のマーク
- ③援助や配慮が必要な人のマーク



正解は③です。これは、「ヘルプマーク」といって、義足や人工関節を使っている人や内臓障がいや難病の人、外見からわからなくても援助や配慮を必要としているが身に付けるマークです。障がいは、目に見えるとは限りません。外見からはわからなくても、援助や配慮が必要な人がいます。このマークを見かけたら、電車、バスの中では席をゆずったり、困っていたら声をかけるなど思いやりの行動をしましょう。



3年生、受験勉強お疲れ様です



3年生の話を知っていると、睡眠不足の人が多いために、気がなります。受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に勉強をすすめてください。

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。脳は、体の中でも最もエネルギーを使うところです。休ませない（眠らない）で使い続けると、壊れてしまいます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠を取りましょう。



思い切って休養



熱っぽかったり、なんだか体も心も疲れているなあ～と感じたら、思い切って休養日をつくりましょう。また、好きな音楽を聞いたり、温かい飲み物や夜食を取ったり、気分転換をして体調が戻れば勉強のペースも戻ると思います。

