



明けましておめでとうございます。皆さんは年末年始をどのように過ごしましたか？
3年生はセンター試験を間近に控え、夜遅くまで頑張っている方も多いと思います。
この期間は勉強同様 身体も気遣ってベストなコンディションで試験に挑んでください。
1・2年生の皆さん、3学期は入試の準備などで休校日も多く登校日数は40日程しかありません。体調の崩しやすい季節ですので体調管理には十分に注意してくださいね。

1 新型コロナウイルス感染症について

学校からのメールでもお伝えしましたが、県はコロナウイルス感染者数の拡大に歯止めがかからず1月5日、警戒度レベルを「感染嚴重注意」から一番重い「特定警戒」へと引き上げました。3学期も検温の入力を継続して行い、発熱や風邪症状などがある場合には無理に登校しないようにしてください。校内でクラスターを発生させないよう皆さんのご協力をお願いいたします。

・検温の入力は8時10分まで

2 インフルエンザの出席停止期間大丈夫？

昨年、1月だけで50名の生徒がインフルエンザに罹患しました。



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。
(医師が感染の恐れがないと判断した場合はこれより早い期間で登校可能)

学校は、多くの人が同じ空間で過ごす場所の1つです。感染の拡大を防ぐために、出席停止期間を必ず守るようにしましょう。ところで皆さんはこの出席停止期間の理由を知っていますか???

● **「発症した後5日を経過する」のわけ**

インフルエンザ治療薬を服用すると、ウイルスが体内に残ったままでもすぐに熱が下がることがあります。この場合、解熱して2日を経過していたとしても感染力は残ったままとなり、そのため「発症した後5日を経過するまで」が出席停止期間となります。

● **「解熱した後2日を経過するまで」のわけ**

ウイルスに感染した後、1～3日の潜伏期間後に急激に発熱し発症します。感染者から発症前1日、解熱中、解熱後2日間程度はウイルスが体の外へ放出されています。そのため「解熱した後2日を経過するまで」は出席停止期間となります。

● **なんと言っても予防が1番**

その1 「体調管理」

当たり前のことですが、バランスのとれた食事と体調の悪い時ほど早めの就寝が大切です。

その2 「水分補給」

発熱時には汗をかくことで熱を逃がしているため、いつも以上に水分が失われます。元気な時から水分補給を心がけましょう

その3「手洗い・マスク」

抵抗力が低下した体内にウイルスが入ると爆発的に増加します。ウイルスを体に入れないことが大切です

3 学期スクールカウンセラー来校日 ～ 心の問題や悩みがあるとき気軽に

利用してください。

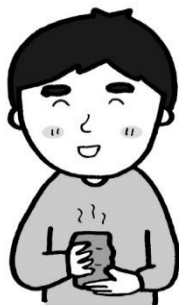
◆ 藤田先生 2月3日(水)
3月19日(金)

◆ 山崎先生 1月25日(月)
2月1日(月) 22日(月)
3月15日(月) 22日(月)

利用希望の人は、前日までに担任の先生や保健室に申し出てください。

冬「だからこそ」起こる! 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。わたしたちの体にある水分のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。



体から排出される水分というと、汗。そこから、脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか? でも、実は冬でも起こるのです。

冬は空気の乾燥や暖房で体の水分量が少なくなることに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい環境と言えます。そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起ると、短時間で急激に水分が体外に排出され、脱水につながりやすいのです。冬も適度な水分補給、忘れないでくださいね。