

インフルエンザ流行発生注意報！！鹿児島県内発令中



鹿児島県は今月18日、約3年ぶりに県内全域へインフルエンザ流行発生注意報を発令しました。新型コロナウイルス感染症もおさまっていない状況です。感染症の予防は、規則正しい生活を基本に抵抗力のある身体作りと手洗い・うがい・換気などの習慣が大切です。健康管理を十分に行い、自分でできる感染症対策をしっかりと行いましょう！！

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。



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。

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。

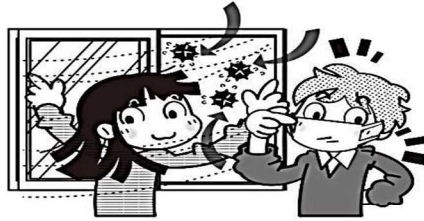
マスクを着用

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。

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。

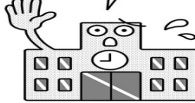
一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



守ってね、 出席停止期間

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

STOP!



コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



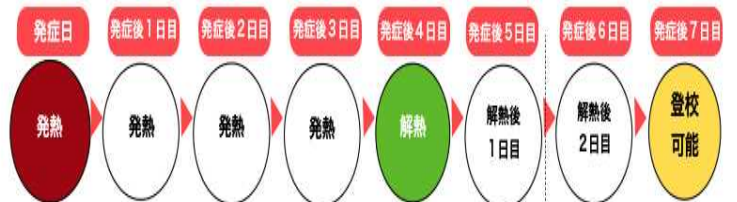
特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合

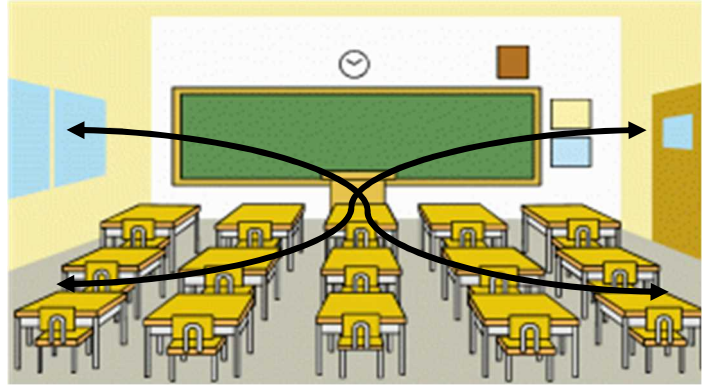


待望のエアコンが設置されました！！ 換気が大切です！！

今年度から教室にエアコンが設置されました。換気の呼びかけがされているとは思いますが「寒いから…」と教室を閉め切ったままにしていることはありませんか？教室のようにたくさんの人が過ごしている場所では、呼吸によって放出される二酸化炭素やほこりなどで空気が汚れやすくなります。特に今年は、インフルエンザと新型コロナウイルスが同時流行しています。冬は特に寒いかもしれませんが、みんなで協力し、しっかり換気をしましょう。

換気のポイント

- ★授業中は対角線上の窓を 10～15 cm 常に開放し換気する。
- ★授業と授業の間の休み時間は出入口の戸、廊下や窓側の窓も開放し教室内の空気をリセット！！



うさぎが走り、カラスが飛ぶ！

2023 年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兎という字が含まれる四字熟語に「兎走烏飛」というものがありますが、知っていますか？兎は月、烏が日を表し、月日があつという間にすぎることの意味しています。新年が始まったばかりですが、時間はあつという間に過ぎていきます。今年も充実した1年になるように、目標やがんばりたいことを決めて、取り組むようにしましょう。

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ



広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

保健室にある「心のノート」

生徒が考えてくれたタイトルです。表紙も毎回、生徒が書いてくれます。既に3冊目です。辛いとき、苦しいとき、誰にも言えないとき、悩んでいることを声に出せないとき、・・・保健室にある心のノートへ吐き出してみるのも1つです。みんなの書いたイラストや元気の出る言葉もたくさんあるので見るだけでもいいですからね★

★スクールカウンセラー来校日時 2/10(金) 13:30～ 今年度最終日

お知らせ

★むし歯治療を早く終わらせましょう！！

6月の歯科検診終了後、まだ歯科治療の終わっていない生徒に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を12月21日に再配布しました。今年度は昨年より治療率が悪いようです。むし歯や歯肉炎、歯垢の付いたまま新学年を迎えることのないように！特に3年生は4月からの新生活が始まる前に歯科受診を済ませましょう！

受診をした生徒は受診結果を保健室に提出してください。