

今年はねずみ年です！



2020.1.14 簾舞中学校 保健室

みなさん、あけましておめでとうございます。冬休みはどんな過ごし方をしていましたか？3年生は受験勉強という人が多かったかもしれませんが、初詣に行ったり、スキーに行ったりと出かけていた人もいます。今日から3学期です。生活リズムを学校モードに戻して、目覚めた頭で授業に臨めるようにしましょう。

## 市内でインフルエンザ流行中です

簾舞中では2学期かかった人がほとんどいなかったため、3学期は要注意！

インフルエンザの特徴…全身症状と高熱が急速に現れる、感染力が強い

【4つの主症状】 インフルエンザは1日~2日の潜伏期間で発症します。



38℃以上の高熱



関節痛



強い寒気

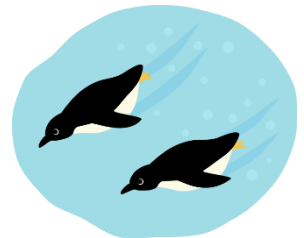


倦怠感(だるさ)

※病院でインフルエンザの検査を受ける場合は、熱が出て(発症後)12時間以降でなければ、正しく結果が出ないことがあります。

## 風邪・インフルエンザかな？と思ったら…

- 無理をしないで、お家でゆっくり休んでください。
  - \* インフルエンザと診断されましたら学校までお知らせください。(「出席停止」となり、欠席にはなりません。)
  - \* インフルエンザだった場合、熱が下がっても2日間はお休みください。(医師が「登校してもよい」と判断した場合はOKです。)
- 水分をしっかりととりましょう。
- 流行時は、なるべく人ごみの中・外出を控えましょう。



## まどかTのつぶやき

2020年が始まりました。今年達成したい目標はありますか？もしこれを叶えたいという目標がある人は、今年の手帳の12月31日のページに「〇〇ができた！」とその目標が達成できたつもりで書いてみましょう。これは私が2019年に実行した方法で、実際に書くことで気持ちが高まり、行動に移し、目標を達成することができました。皆さんもよければやってみてください。今年は何を書こうかな？