

12月 けんこう かしんぱー

月 火 水 木 金 土日

HIVと共に生きる人を支え、新たな感染を広げないよう正しい知識を身に付けて行動することは、世界共通の課題です。令和元年に日本で新たに報告されたHIV感染者・エイズ患者数は約1500人で、数字を見ると、平成21年頃の高い数値のまま横ばいでなかなか減少傾向がみられません。また日本では今、20～30代の新規感染者が圧倒的に多く、このことを考えると、とても他人事ではないことがわかります。身近な将来の大きな問題として心にこめておいてください。

1日 世界エイスティ



2日

3日

4日 1年生学年 道徳「命の授業」

5日

6日

7日 8日



ノロウイルスによる感染症にも要注意!! ノロウイルスに感染すると24～48時間の潜伏期間の後、嘔吐や下痢を繰り返します。十分な手洗いが、予防には欠かせません!! アルコール消毒はノロウイルスに効果がありませんので、とにかく手洗いですよ!!

9日

2年生学年道徳 「助産師講演会」



10日

期末懇談

11日

12日

13日

14日 15日



午後の時間を有効に使いましょう。一足早く、部屋の大掃除をしてみませんか？部屋がすっきりすると、心もすっきりして、前向きに物事に取り組みます。

16日



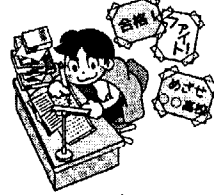
17日

今日からは、6時間授業に戻ります。集中して2学期を、しっかり締めくりましょう。

18日



19日



20日

21日 22日

冬

1年のうちで、風が最も短い日で、この日にゆず湯に入るとかぜをひきにくくなるといわれています。ゆずには血のめぐりをよくする成分が含まれていて、寒さが厳しくなるこの時期に、お風呂で体を温めてかぜをひかないようにしましょうという昔ながらの知恵なのです。



23日

3年生後期定期テスト (技家・保体・音)ファイト!

24日

25日

2学期終業式



保護者の皆様へお願い

インフルエンザと診断された場合は、すぐに学校へ、ご連絡をお願いします。

- ① 医師から『インフルエンザ』と診断された場合は、出席停止扱いとなり欠席扱いになりません。
- ② インフルエンザによる出席停止期間の基準は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。ご家庭でゆっくり療養し、医師の指示に従って、登校を再開させてください。
- ③ 登校再開後、保健室から「出席停止のお知らせ」をお渡ししますので、保護者の方が記入し、提出してください。

緊急連絡先の確認をお願いします。

インフルエンザの疑いがある場合は、保護者に早退の連絡をいたします。4月の健康カード記入時より緊急連絡先が変更になっているご家庭は、担任の先生または保健室まで、ご連絡をお願いします。

加湿器を使おう
のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50~60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

マスクをしよう
マスクをしていると、自分の息の温かさと湿度で、のどが潤うよ

温かいものをとろう
こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

うがいをしよう
乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウイルスを追い出せるよ

乾燥した空気からのどを守ろう!

冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略

<p>インフルエンザ</p> <p>一番多い飛沫感染 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> <p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわる【接触感染】や部屋の換気をしなために空気中に浮かんだウイルスで【空気感染】することもあります。</p> 	<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきができることも。</p> 	<p>抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1~2日間短縮されます。早めに病院へ。</p> <p>あとは、安静・睡眠・水分補給。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。 空気が乾燥するとのどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50~60%に。 人ごみへの外出はなるべくやめましょう。 <p>アルコール消毒も効果あり</p>	<ul style="list-style-type: none"> せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。 とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。 
<p>ノロウイルス（感染性胃腸炎）</p> <p>（ほとんど経口感染）</p> <ul style="list-style-type: none"> 感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。 人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。 感染した人が調理したのからうつります。 ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。 <p>ノロウイルスの感染力は、強力!</p> 	<p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p>  	<p>抗ウイルス薬はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> 脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。 1~2日で自然に治ります。 <p>下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。 食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。 感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。 	<ul style="list-style-type: none"> 便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理! そして換気。 床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。 汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。スチームアイロンも効果があります。 <p>処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう</p>

受験勉強を頑張る部屋は?

机の配置
ドアに背を向けると、背後が気になる正面に窓があると、外が気になる

温度
冬は18~20℃に。暖かすぎて気持ちがいいと、眠くなります

環境
気が散る物を手が届くところに置かない
まんが・ゲーム機・スマホ

疲れたら気分転換
からだを軽く動かす
窓を開けて空気の入れ替え
音楽を聴いてリラックス
温かい飲みものや軽食をとる

机の前にスペースを作ると、圧迫感がなくて勉強がはかどる

疲れがたまってるなーと思ったら、今日は早寝するのも大事!