
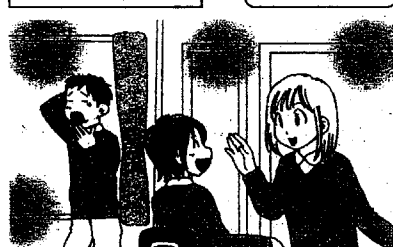
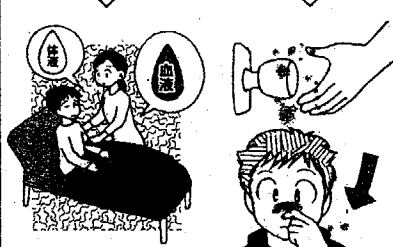


1月けんこうカレンダー

月 火 水 木 金 土日

 14日 始業式 締めくくりの3学期がスタートしました。生活リズムは戻りましたか？朝、起きるのがつらい人は、朝の光をあび、朝食をとりましょう。体内時計がリセットされますよ。	15日 3年3学期定期テスト 最後まで、ファイト！！ 	16日 2年スキー授業 スキー学習は校外で行われます。元気に参加できるよう、インフルエンザやかぜに注意しよう。 	17日	18日 19日	
20日	21日 1年スキー学習	22日	23日	24日	25日 26日
27日	28日	29日	30日	31日 2年スキー学習	


ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫感染	空気感染	接触感染
感染している人がくしゃみや咳などをしたとき ウイルスや細菌を含むしぶき（飛沫）になって飛び散る まわりの人の鼻やのどにくっついて感染 	ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている 呼吸によって吸い込まれて感染 	ウイルスや細菌に直接触れたとき 直接接触 感染している人の皮膚や血液・体液 間接触 ウイルスや細菌がくっついている物 
飛沫感染する病気は、たとえば… かぜ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかぜ、百日咳、溶連菌感染症…など	空気感染する病気は、たとえば… はしか（麻疹）、水ぼうそう（水痘）、結核、ノロウイルス（乾燥した吐物から）…など	接触感染する病気は、たとえば… 【直接】性感染症、水ぼうそう（水痘）、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ…など

インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります


対抗策①……………咳エチケット

咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。




対抗策②……………手洗い

せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。



対抗策③……………マスク

鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。



保護者様へお願い

札幌市内では、昨年10月初旬には「A型インフルエンザウイルス」が検出され、全市的に学級閉鎖が開始されました。さらに12月中には、インフルエンザ警報が発令されました。小・中学校が3学期を開始する今週・来週からの罹患状況には、十分な注意が必要です。感染が疑われる場合は、早めに医療機関を受診し相談することをお勧めします。また、インフルエンザと診断された場合は出席停止の手続きが必要になりますので、学校までご連絡をお願いいたします。

まだまだ心配がたぎるインフルエンザ ☆ おうちの人による登校前の健康観察をよろしくお願いします

<p>体温が平熱よりも 1℃高いときは 休養をおすすめします。</p>	<p>無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに!!</p>	<p>欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただくと 助かります。</p> <p>インフルエンザの場合 出席停止です</p> <p>××欠席扱いにはなりません××</p>
---	--	--

抗インフルエンザ薬の投与により、すぐに解熱してしまい、解熱したので登校するという状況が例年みられます。熱が下がってもウイルスは排出されており、校内で感染が広がってしまいます。出席停止の期間は、欠席の扱いにはなりませんので、医師の指示に従って必要と認められた期間は、自宅での療養に努めてください。

★ 受験勉強をがんばっているみなさんへ ★

あなたはどっち?

睡眠時間を削って勉強する派

- *翌日、眠くて集中力、思考力がない
- *たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- *ストレスが蓄積して、ヤル気が失せてきた
- *免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。結局寝込んでしまう

適度に寝る派

- *集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- *眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- *1日ごとにストレスを解消するのでヤル気が続く
- *免疫力が高いのでかぜなどひかず、コンスタントに勉強できる

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう!

寝る一時間前にお風呂に入る

軽いストレッチをしましょう

上げた体温が徐々に下がると眠くなりやすいです

リラックスできる音楽もいいです

寝つきが悪くなるのでやめよう!

寝なくてはいけないとプレッシャーをかけないで...

テレビ、パソコン、スマホは寝る1時間前まで

目を刺激すると眼りを妨げる成分が分泌されます。真っ暗な部屋では絶対ダメ

横になって目をつむっているだけでも体力はある程度回復します

寝る前に食べ過ぎない