



新年 明けましておめでとうございます。

皆さんは今年の目標を決めましたか？1月は、1年の始まりの月でもあります、3学期のまとめの時期に突入する時期でもあります。悔いの残らぬように、進級・進学・就職してください。

また、インフルエンザ等の感染症が流行する時期になりました。インフルエンザ等の感染症は感染力がとても強いです。体調不良などの場合は、早急に保健室に来室してください。

冬の寒さに負けず、規則正しい生活を送りましょう。



インフルエンザの感染経路にはどんなものがある？

☞ 主に飛沫感染と接触感染ですが、狭くて閉め切った部屋などでは飛沫核感染の可能性もあっていわれています。

飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染する。



接触感染

ウイルスがついた物などを触った手で、自分の目や鼻、口を触ることで粘膜などから感染する。



飛沫核感染

ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、ごく細かい粒子（飛沫核）となって長く空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。





インフルエンザにかかったら…

インフルエンザに感染すると普通のカゼの症状の他に、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みといった重い症状が出ます。普段から手洗い・うがい、換気などの予防を徹底することが何よりも重要ですが、もしもかかってしまった場合には、以下のことを守って、回復に努めてください。



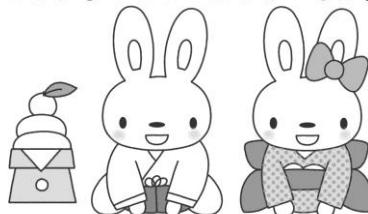
もしかして？

<p>早く受診する</p>  <p>抗ウイルス薬があります。48時間以内に診断を。</p>	<p>しっかり休む</p>  <p>インフルエンザと診断されたら出席停止。安心して休養を。</p>	<p>しっかり飲む</p>  <p>お茶、水、イオン飲料、スープ、何でもいいので飲めるものを。</p>	<p>マスクをする</p>  <p>24時間 着用のスス× 他の人に広げないように。自分の回復も早まります。</p>
---	---	--	--

前、見てよ！危ないよ！！
ケータイ・スマホ、「見ながら」はやめよう。



ことしもよろしくおねがひます



あかぎれを防ぐには

ぬれたままにしない (よくふきとる) こまめにハンドクリームをぬる

