



換気を喚起中



カゼ・インフルエンザ・感染性胃腸炎などにご用心!

新年になってから本校でも、カゼ・インフルエンザ・胃腸炎などでの欠席者が出ています。

私自身、数年前インフルエンザに感染しました。予防接種をしていたおかげで、症状は軽く済みました。しかし、セキをたくさんしたせいか、ノドを痛めてしまい、インフルエンザが治った後もしばらくの間、耳鼻咽喉科のお世話になりました。

しばらく続いた通院で、お医者さんから聞いた話の要点を下に掲載します。

- ① 帰宅時のうがい・手洗い以外にも「**顔洗い**」も有効です。
→ 顔についた**ウイルス除去**に効果的。
- ② **鼻や口周辺をむやみに指で触らない**。
→ **無意識にしがち**ですがウイルスが口や鼻の粘膜に付く原因だそうです。
(1時間に20回程度は無意識に顔を触っているそうです)
- ③ 廊下や教室の**床にペタペタ触らない & 落ちた物を拾って食べない**。
→ 床は雑菌やウイルスの温床です。(触ったら手洗いを!)
→ 「床～手～口～体内へ」とウイルスが侵入します。
(「**節分でまいて、床や地面に落ちた豆**」は要注意です。**3秒ルールもダメ!**)
- ④ **鼻をかんだティッシュ**や使用後のマスクは他の人の手に触れないようにする。
→ 他人にうつさないために有効。
(たまに教室に落ちてませんか? ずっしり重いティッシュ!)
- ⑤ **バランスの良い食事**を心がける。
→ 免疫力がアップし、体内での**ウイルス退治**に有効です。
- ⑥ 体調がおかしいと思ったら**プロの判断**を仰ぐ。
→ 「プロ」とはお医者さんのことです。

この季節、受験生である3年生だけでなく、1・2年生も気をつけたいものです。
(ご家族のみなさんも気をつけてください。)

来週の行事予定

- 18日(土) 県アンサンブルコンテスト(アリオス)
- 20日(月) 放送朝会、ALT来校(～31日)
- 22日(水) **3年生の学年末テスト**(理科・英語・国語・社会・数学)
- 23日(木) 時間割変更(4→火6, 6→金6)、3学年PTAあいさつ運動
- 24日(金) 時間割変更(2→木5)
- 25日(土) 中学校美術展: ラトブにて
- 26日(日) 市吹奏楽新人演奏会: アリオスにて