

勿来二中だより

第 15 号
平成 28 年 1 月 27 日
いわき市立勿来第二中学校

インフルエンザを予防しましょう。

寒さが厳しくなり、インフルエンザが流行する季節になりました。インフルエンザにかからないよう予防を心がけましょう。

◆ 予防のための三原則

1 感染経路の遮断

- ・外出後は必ずうがいとせっけんでの手洗いをする。顔やメガネも洗う。
- ・咳をする人が近くにいたり、病院や電車など人ごみに出たときは、うがいと手洗いをこまめに行う。
- ・部屋の換気を定期的に行い、飛沫が漂う危険を減らす。

2 抵抗力をつける

- ・バランスのとれた食事をきちんととる。
- ・規則正しい生活をし、睡眠を十分にとる。
- ・過度の厚着を避け、適度な運動をする。

3 ウィルスからの隔離

- ・病人がいる部屋は換気をよく行う。
- ・かかってしまったらマスクをつけ、外出を避けて人にうつさないようにする。

◆ 予防接種をしよう。

流行する前にワクチンを接種することは有効な手段で、もしかかったとしても合併症や重症化を予防することができます。

◆ インフルエンザにかかったら

- ・症状(発熱、倦怠感、せきやのどの痛み)がみられた時は、早めに受診する。受診する時は、マスクをつける。
- ・高熱により脱水症状になりやすいので水分の補給を心がける。
- ・睡眠を十分にとり、安静にする。
- ・消化がよくビタミン・たんぱく質など栄養のあるものを食べる。
- ・室内は適度な湿度を保つ。
- ・速やかに学校への連絡をお願いします。

2月



目標

- 計画的な学習をしよう。(学年末・学力・入試)
- 委員会・係の反省と引き継ぎをしよう。

- 1日(月)安全点検 薬品点検
- 2日(火)**弁当の日**
県立高等学校Ⅰ期選抜(1日目)
1.2年学力テスト
- 3日(水)**弁当の日(3年のみ)** 節分
県立高等学校Ⅰ期選抜(2日目)
スクールカウンセラー来校
- 5日(金)修学旅行説明会
- 6日(土)新人駅伝大会
- 10日(水)3年学力テスト
スクールカウンセラー来校
諸会費集金(2, 3月分)
- 12日(金)中学校入学説明会
- 15日(月)常任委員会 部活動中止
- 16日(火)学年末テスト(1, 2年)1日目
1国2音美3数4保5英6授業
部活動中止
- 17日(水)学年末テスト(1, 2年)2日目
1理2技家3社4~6授業
- 19日(金)授業参観・学年懇談会
PTA合同専門委員会
- 21日(日)**福島高専一般入試**
- 22日(月)ALT来校~26日まで
- 23日(火)生徒会選挙 木曜日の授業
- 24日(水)スクールカウンセラー来校
- 25日(木)第2回学校評議員会 火曜日の授業
- 29日(月)卒業式全体練習

