

# 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。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

P T A 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

