

すこやか

2019. 1.7
山添中学校
ほけんしつ NO.10



明けましておめでとうございます。



2019年が始まりました。今年はいんしし年ですね。いんししといえば『猪突猛進』という言葉があります。いんししが突進するのにたとえて、目標に向かって一直線に突き進むことを表しています。

また、いんししの肉は万病に効果があるとされ、無病息災(病気せず健康であること)を願う意味があるそうです。

2019年もみなさんが無病息災で充実した一年になりますように！
今年もどうぞよろしくお祈りします。



12月22日 PTAふれあい

保健福祉課の太田さんに協力していただき、ロースターキー・冬野菜のとろとろシチュー・おからサラダ・カナッペ・北国ごはん・ピンチョス・クリスマスケーキを作りました。松原先生にも陶芸の絵付けを教えてくださいました。今回は参加者26名と、とてもにぎやかな楽しい時間でした。



みんな真剣な表情で
陶芸の絵付けに取り組
んでいました。



ロースターキー！
(七面鳥の丸焼き)
ジューシーでとても美味
しかったです！



クリスマスケーキ作り！
早く食べたい・・・



インフルエンザ なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	登校OK!



「解熱した後、2日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間(3～5日くらい)と、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、5日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力があるため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

○受験を控える3年生へ○



体調管理はできていますか？

感染症の予防

かぜ・インフルエンザがかなり流行っています。
うがい・手洗い・マスクで予防！
かぜかな？と思ったら、無理せず休みましょう。
体調が戻れば、勉強もはかどります。

睡眠時間は
しっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させ
ます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り
替えて睡眠をとりましょう。

3年生ファイト！

