



2023年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兎という字が含まれる四字熟語に「兎走鳥飛」というものがあります。兎は日、鳥が月を表し、月日が慌ただしく過ぎていくことを意味しています。新年が始まったばかりですが、時間はあっという間に過ぎていきます。今年も充実した一年になるように、目標や頑張りたいことを決めて、取り組むようにしましょう。



また、新型コロナウイルス感染症が各地で猛威を振るう中、3年ぶりにインフルエンザも流行しています。感染症予防の3原則を再確認し、体調管理をしっかり行って、あらゆる感染症を予防しましょう。

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



冬にウイルス感染症が流行するのはなぜ？

気温の低下
空気の乾燥
水分摂取量の低下

- 水分を失ったウイルスが空中に浮遊し、長時間生存しやすくなる
- 体温が低下し、免疫力が低下する
- 気道の防御機能が低下し、ウイルスが侵入しやすくなる

ウイルスに
感染しやすくなる！

冬に強くなるウイルスに負けないよう、次の点にも気を付けよう！

- 冬もこまめに水分補給！（のどの渇きを感じる前に）
- 部屋の換気と加湿を十分に！
加湿器や濡れタオルなどを活用して、湿度を40～60%に保とう



寒くても換気しよう



換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは 空気の通り道を作る こと

特に午前中は気温が低いので、窓を閉めてしまいがちですが、**対角線上の2箇所の窓を常時開けておいてください。**（上窓の開放が望ましいとされています。）CO₂ モニターのランプが赤色（CO₂ 濃度が 1000ppm 以上）のときは、さらに換気が必要です。すぐに窓を開けてください。

爽やかな空気を取り込んで、ウイルスと眠気を吹き飛ばそう！

☆発熱し、自己検査でコロナ陰性の場合、インフルエンザを疑い、医療機関を受診しましょう。

☆インフルエンザと診断されたら…

主治医の指示に従って自宅でしっかり療養し、快復に努めましょう。次の期間は出席停止扱いになります。

<インフルエンザの出席停止期間>

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

※発熱などが始まった日を0日目と数えます。

※医師により、感染の恐れがないと認められた場合はこの限りではありません。

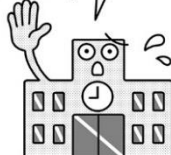
※医療機関の証明書等は不要ですが、診断結果（型別や、指示された出席停止期間等）を学校へ連絡してください。



守ってね、出席停止期間

STOP!

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。



学生は忙しい！



夕食はどうする？

【熟】

や部活、習いごとで帰りが遅くなってしまった日、どんなふうに夕食をとっていますか？ 夜遅くに食べると、寝ている間にエネルギーが消費されず、肥満の原因に。また、翌朝に食欲が出ず、朝ごはんを抜いてしまうと、頭も体もすっきり目覚められません。

どうしても帰宅時間が遅くなる日は、夕食の時間やメニューを工夫してみましょう。

間食をとる

お菓子ではなく、おにぎりや野菜たっぷりのスープなど、栄養バランスを意識して。



油は控えめに

揚げ物など、こってりしたものは避け、消化のよいものを選んで。食べすぎに注意。