



皆さんは、今年の目標を立てましたか。どんな目標も日々の頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な体と心です。ぜひ、健康に気を付けて、実りある素敵な一年にしましょう。



笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)  
笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)  
笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである  
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。



インフルエンザが流行しており、愛媛県全体で注意報レベル、宇和島保健所管内で警報レベルの状態が継続しています。校内での流行はまだありませんが、インフルエンザは感染力が強く、一人の感染が集団感染につながります。今後も引き続き、感染予防や早めの対応を心がけてください。

## 登校前には健康観察を！

- 体調が悪いときは、必ず体温を測る。
- 急な高熱(38℃以上)、悪寒、関節・筋肉の痛みなどがあるときは、安静にして様子を見る。(熱が上がりきってから受診する)
- 微熱やかぜの症状があるときは、マスクをして登校する。解熱剤は使用しない。登校後も、保健室で検温する。

※マスクは、予備を含めて2～3枚は各自で常備しておこう！

## インフルエンザと診断されたら

出席停止扱いになりますので、医療機関で「診療証明書」を記入していただき、登校開始後、なるべく早く担任の先生に提出してください。(用紙は学校にあります。学校のホームページからダウンロードすることもできます。)

### <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。

## まずは一人ひとりの予防が大事！

- ①十分な睡眠・栄養・保温 …免疫力の低下を防ぐ
  - ②石けん液を使った手洗い
  - ③人混みでのマスク着用
  - ④こまめな水分補給
- ウイルスの侵入を防ぐ

水やお茶を飲むと、のどに付いたウイルスを胃の中に流してくれます。特に、緑茶には抗菌作用があるカテキンが多く含まれているため、より効果的と言われています。休み時間に一回、お茶を飲むようにしましょう！

# 教室の空気、大丈夫！？

窓や扉を閉め切ったままの教室は、皆さんが吐き出す息と暖房で、空気が淀んでいる状態です。  
空気が汚れると…

- 室温の上昇、二酸化炭素の増加、酸素の減少→頭痛や気分不良が起こったり、眠くなったりする
- 細菌やウイルスの飛散→かぜやインフルエンザがまん延しやすい

＜教室の空気検査の結果（授業終了時）＞

エアコンを使っている教室 約 3000ppm  
石油ストーブを使っている教室 約 4700ppm

窓を閉め切っていると、大勢の人がいる教室では、1時間で二酸化炭素濃度が急上昇し、基準値を超えてしまいます。

※学校環境衛生の基準として、二酸化炭素は「1500ppm 以下が望ましい」と定められています。

## 換気・元気

☆爽やかな空気を取り込んで、

閉めきった部屋は…

ごはんや汗のにおい

ウイルスや細菌

二酸化炭素

などがこもったまま



だから、換気！

- ・休み時間になったら5～10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

ウイルスと眠気を

吹き飛ばそう！

## 2枚の絵を見比べて 7つのまちがいを探そう



窓...黒板の左の掲示・黒板の前にいる男子の左腕・両手を腰に当てている男子のネクタイ・黒板前列中央の男子の顔・後ろから2番目の席の筆入れ・右から3列目中央の男子のメガネ・同列一番後ろの席のカリ