



2学期末考査も終わり、まもなく2学期が終わろうとしています。  
インフルエンザの流行は少しおさまっていますが、まだまだ流行しやすい時期です。寒くても換気や加湿を心がけ、手洗いうがいや体を暖かくして感染予防をし、寒い冬をのりきりましょう！！

かぜとインフルエンザには同  
じような症状が出る事が多い  
です。「ちょっとしんどいかも」と  
思ったら、早めにお医者さんに見  
てもらいましょう！



## この症状、かぜ? インフルエンザ?



	かぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37~38度くらい	38~39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	後から出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	強い



## なぜマスクで予防? かぜ・インフルエンザ

かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、実はマスクの網目も通り抜けてしまうくらいの大きさです。ではなぜ、マスクが予防に役立つか、というと…?

◎ウイルスがついた手で  
鼻や口を触ることを防ぐ

◎鼻やのどを湿らせ、  
ウイルスが苦手な  
環境をつくる

◎ウイルスがついた  
唾液(飛まつ)の、せきや  
くしゃみによる飛散を防ぐ



### マスクは正しくあつかおう!

- \*つけるとき  
鼻からあごまでをしっかりとおおい、隙間がないようマスクを顔にフィットさせる。
- \*はずすとき  
ウイルスがついていることがあるので、マスクの表面には触れないようにゴムひもの部分を持ってはずす。
- \*捨てるとき  
他の人にうつさないよう、ビニール袋に入れたり、ふた付きのゴミ箱の中に捨てる。

# 献血がありました！

3年生（男子17歳以上、女子18歳以上）を対象に献血がありました。当日は、本校に献血車が来ました。

実施した生徒数は52名。昨年よりも7名多い結果となりました。大きな針を刺されることに不安もあったようですが、勇気を出して協力してくれた皆さん、本当にありがとうございました。



事故や様々な病気で、輸血を必要とする人はたくさんいます。みなさんの善意で助かる命があります。みなさんにとって献血が、気軽にできる人助けのひとつになるといいなと思いました。

献血車では特に献血ができる人の制限が厳しいため、女子はほとんどできない状態でした。もし今回できなかった人で、興味を持ってくれた人がいたら、させぼ四ヶ町にある献血ルームに足を運んでみてくださいね。



## 受診は冬休み中に！

今年度の健康診断の結果、受診勧告書を渡した後に受診をしていない（報告書の提出をしていない）人に、再度受診勧告書を配布します。冬休み中にぜひ受診を済ませてください！！新学期、保健室に提出をお願いします。

現在、インフルエンザにかかっている人は少ないですが、これからが流行の季節です。特に2年生は修学旅行も控えています。冬休み中にぜひインフルエンザの予防接種を受けて、万全の体調で新学期を迎えましょう！！



冬休み中、   
部屋ですごすときは

**ココに注意！**

### 暖房の温度

温度を高く設定するほど、空気は乾燥しやすくなります。18～20度を目安にしましょう。



### 加湿のしすぎ

湿度は50～60%が目安。やり過ぎはカビやダニのもとです。雨や曇りの日には加湿も控えめでOK。

