

2014. 12月 和歌山市立貴志中学校
 カレンダーも最後の1枚になり、今年も残り1カ月をきりました。行事が盛りだくさんだった2学期、どんな思い出ができましたか？
 新しい年を迎える前に今年も一緒に振り返ってみましょう。
 今週からは急に冷えこみ、寒さが厳しくなってくるので、服装の調節などをしてかぜをひかないようにしっかり予防をしましょう！

世界エイズデー

12月1日は「世界エイズデー」でした。
 エイズは、HIVが感染して起こる病気で、感染から発症まで長い時間がかかることもあります。感染に気づかず、他の人にうつしてしまうこともあります。

2013年の1年間に新たにHIVに感染した人の数は過去2番目に多く、感染に気づかずエイズを発症した人も多いそうです。

HIVに感染しても、きちんと治療をすることでウイルスが増えるのを抑え、エイズの発症を防ぐことができます。

また、エイズを発症した後でも進行を食い止めることができます。感染を防ぎ、広げないために一人ひとりが正しい知識を持つことが大切です。



早わかり
 インフルエンザの出席停止期間
 インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると●

受診した日ではなく、症状が出始めた日	発症日 0日	発熱 1日	解熱 2日	発熱 3日	解熱 4日	発熱 5日	発熱 5日を経過した日
発症後1日目に熱が下がった	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK
発症後4日目に熱が下がった	OK	OK	OK	OK	OK	OK	OK

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。
 ★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

和歌山市内でも少しずつインフルエンザにかかった人が出てきました。病院でインフルエンザと診断されたら、学校までご連絡をお願いします。
 後日、「インフルエンザによる欠席届」をお渡すので、必要事項をご記入し、ご押印のうえ、学校までご提出をお願いします。

自分のために
 みんなのために

かぜ インフルエンザ 協力して流行を防ごう



✓ バランスのとれた食事

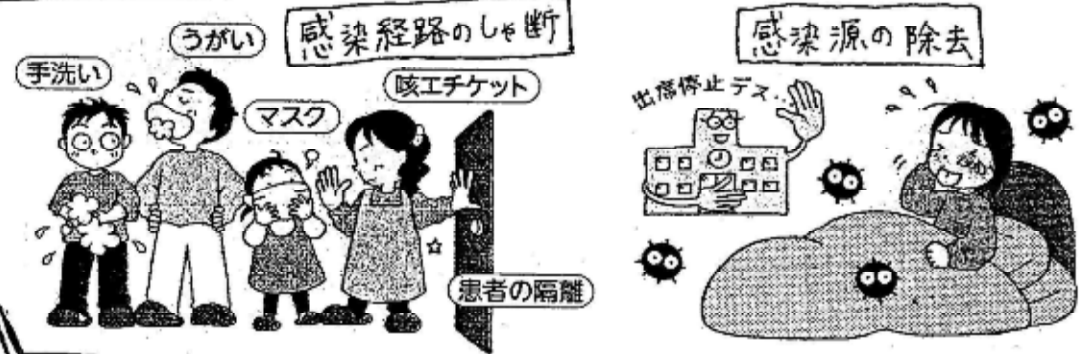
✓ 適度な運動

✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

抵抗力を高める

感染症予防の3原則



冬本番

けがに気をつけて
 過ごしましょう！

寒くなって朝の冷え込みが
 厳しいときは道路の氷に気を
 つけましょう。



走ったり、ふざけていると、
 大けがにつながるので
 気をつけましょう。

できるだけ早く帰りましょう。
 冬の夕方は暗くなるのが早く、
 交通事故が多いので、気をつけま
 しょう。放課後、用事のない人は、
 早く帰るようにしましょう！



歩くときは、ポケットから手を出して、

ポケットに手を入れて歩いていると
 転びそうになったとき、
 ケガをしないように体を
 守ることができません。寒い
 ですが、手はポケットから出しておきましょう。

