



和歌山市立西脇中学校

2014年も最後の1ヶ月となりました。今年はどんなことがありましたか。

小さなことでも、いいことが集まれば、前に進む力になります。よくなかったことを思い返して反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。

何かと忙しい時期ですが、体調に気をつけてよい年末年始を！！



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ります。感染に気づかず、ほかの人につけてしまうこともあります。

2013年の1年間に日本で新しくHIVに感染した人は、過去2番目に多い、1106人、感染に気づかずエイズを発症した新規患者は過去最多の484人でした。

感染を防ぎ、感染を広げないために大切なのは、一人ひとりが正しい知識を持ちそれを行動に結びつけること。それは、みなさんの世代からすでに始まっているのです。

3年生は保健の授業で、HIV/AIDSについて学習し始めています。正しい知識を身につけられるチャンスです。先生の話をしっかり聞きましょう！

体温を上げるためにあなたにできること！！

『エッ、もう朝なの～。あと5分だけ寝させて～！』と寒い朝は布団から出るのはつらいもの。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで、眠っている間は体温が下がっているので、よけいに寒く感じるので。そんな寒い朝でもあなたにできることがあります。

①朝食をとる

食べ物を取り入れると、体内で熱が作られます。温かいスープやお味噌汁を飲むことも、おすすめです。そこにプラスたくさんの野菜を摂取すると栄養面でも完璧です。

②からだを動かす

筋肉を動かすと、血液循環がうながされ、体内で熱が作り出されます。ポ〜ットしてからだがすぐに動かない人は布団の上でストレッチをしましょう。

③朝の光を浴びる

体内時計がリセットされ、体温を上げるように、体が働き始めます。朝一番、まずはカーテンを開けて、光を浴びましょう。



★インフルエンザ特集

今月はここに注意!! インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



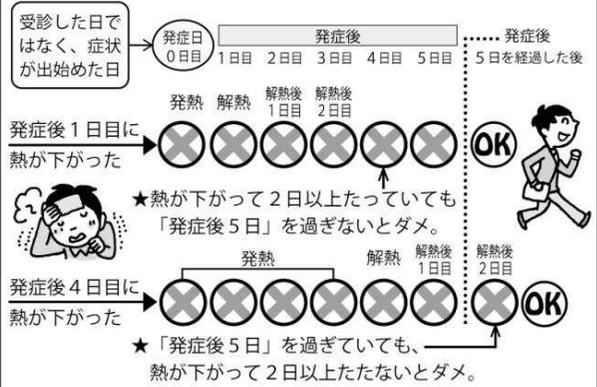
早わかり

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… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

本日『インフルエンザによる出席停止の取り扱いについて』のプリントも配布しています。このプリントについては、ご家庭で保管していただき、病院でインフルエンザと診断された場合、インフルエンザが完治して登校する際に、右半分を切り取っていただいで提出していただく用紙です。

インフルエンザ予防の5か条

- 一、予防接種
発病の可能性を低下させ、重症化を防ぐ効果があります。
- 二、外出後の手洗い
せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに。
- 三、湿度を50～60%にキープ
湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の働きが低下し、感染しやすくなります。
- 四、休養と栄養
抵抗力を高めるために必須です。
- 五、人ごみを避ける
混み合った電車やバスなどに乗るときには、マスクをつけましょう。



保護者のみなさまへ

寒さとともに気をつけなくてはいけないのがかぜやインフルエンザの流行です。

発熱・体調不良等で遅刻・欠席をする場合は、朝8時半頃までに電話連絡をお願いします。

子どもたちの安全管理・集団の健康管理のために、ご理解とご協力の程お願いします。

なお、病気の場合は、症状や病院受診の結果をお知らせください。また、遅刻する際は、だいたいの登校する時間の目安をお知らせください。

○年○組の○○です。
▲▲のため、欠席（遅刻）します。

