



## インフルエンザ流行についてお知らせ

菱海中学校では1年生を中心にインフルエンザが流行し、学年閉鎖を16日まで行いました。インフルエンザ陽性者のうち、一致していた症状は、「38℃以上の発熱」「のどの痛み」「咳」「寒気」の4つです。インフルエンザは飛沫感染、接触感染で広がっていきます。感染予防で大切な『手洗い・うがい』『換気』の徹底と、風邪症状のある人は『マスクの着用』をお願いいたします。

### インフルエンザになったときの過ごし方

#### ① 安静と睡眠

睡眠は体の抵抗力を養い回復力をつけるための重要な役割を果たします。眠れないときは、体を横にするだけでも無駄な体力の消耗を防ぎます。

#### ② 水分補給・栄養補給

おかゆやうどんなど、消化に良いものを摂取しましょう。水分もこまめにとりましょう。

#### ③ 他者へ感染を拡大させない配慮

インフルエンザに罹患すると、症状がでてから3～5日間はウイルスを排出するといわれています。マスク着用を心がけ、感染者が使用したマスクやティッシュは密封して捨てましょう。



はっしょうび  
発症日を入れてね

げんき  
元気

かいふく  
回復

とうこうさいかいび  
登校再開日

はやみひょう  
早見表

新型コロナウイルス

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいかい 登校再開		
★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいかい 登校再開		
★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいかい 登校再開		
★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開		
★					しょうじょうけいかい 症状軽快	とうこうさいかい 登校再開		

はっしょう  
発症

おな  
／ コロナもインフルもここは同じ ／  
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

しょうじょう げいかい  
コロナは「かつ症状が軽快した後  
1日を経過するまで」

げねつ  
インフルは「かつ解熱後  
2日を経過するまで」

インフル

げねつ 解熱	げねつ 解熱	げねつ 解熱	げねつ 解熱	げねつ 解熱	げねつ 解熱	とうこうさいかい 登校再開	とうこうさいかい 登校再開	とうこうさいかい 登校再開
★						とうこうさいかい 登校再開		
★		げねつ 解熱				とうこうさいかい 登校再開		
★			げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開		
★				げねつ 解熱		とうこうさいかい 登校再開		
★					げねつ 解熱	とうこうさいかい 登校再開		とうこうさいかい 登校再開

インフルエンザをはじめ、ノロウイルスもこれから流行し始めます。

学級閉鎖に限らず、感染症と診断された場合は、必ず学校へ症状等もあわせてご連絡ください。



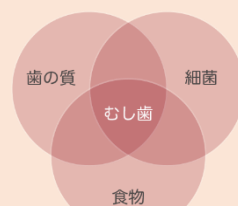
## フッ化物洗口はじまりました！



使用しているのは、週に1回タイプのオラブリスという液体です。歯の強化、むし歯菌を抑える効果があります。希望者は、毎週金曜日に1分間のぶくぶくうがいをしています。フッ素塗布の味が薄っすらとあり、苦い顔をしている生徒が何名かいますが、むし歯予防は順調に進んでいます♪



## むし歯の原因



普段の食生活と歯みがきの習慣がとっても大切！



## 全教室に加湿器を設置しました



空気の乾燥は、感染症流行を早めるだけでなく、肌トラブルやのどの痛み、アレルギー症状の悪化など、わたしたちの体にたくさんの影響を及ぼします。そこで、菱中健康推進隊の保健委員さんが各教室の加湿器の管理を行い、適切な湿度を保てるよう努めてくれています！



## 体力向上を目指して！

## ～お昼休みの全校運動～



今年度の体力テストでは、ほとんどの項目で全国平均を下回る結果となりました。この課題を受け、学校保健安全委員会や菱中タイムで話し合いを重ね、11月から毎週2回、昼休みに保健委員が企画する全校運動を始めています。鬼ごっこやバドミントンなどを楽しみながら、学年を超えた交流と体力づくりを進めています。



学校保健安全委員会の様子。生活習慣、運動習慣の改善について話し合いました。

