



## 横浜市 インフルエンザ流行警報発令中

大寒も過ぎ、これから、ますます寒さの厳しい時期となってきます。旭中でも、3学期開始後の1/17から、1年生にインフルエンザによる欠席者が急増し、昨日まで、1年2組、3組を学級閉鎖、全校で部活動も中止の措置を取りました。本日の欠席者は、全校で36名（インフルエンザによる欠席者数16名）と学校に元気な声が戻ってきました。例年、3月末くらいまで、インフルエンザが流行しますので、油断せずに、一人ひとり体調管理に気をつけて過ごしましょう。

一人ひとりの予防が **インフルエンザ** の流行を防ぎます

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### マスクの着用

鼻やのどが潤って、感染の予防になります。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%にしましょう。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

学校では、休み時間ごとの「換気キャンペーン」を実施中です!!!

### 人ごみを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

## 冬も大切!!! 水分補給

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。
  - 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外へ吐き出す働きを助けます。
- 引いてしまった後も、発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。

## 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期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

☆インフルエンザは学校保健安全法に基づいて、出席停止となります。欠席扱いにはなりませんので、回復されるまでゆっくり休養してください。登校後に学校から渡します「**治癒届**」に保護者の方が受診機関、出席停止期間を記入して担任に、提出してください。



# 冬の肌トラブル



## しもやけ

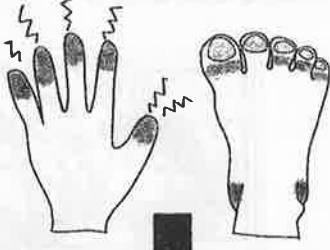
### 症状

冷たい空気に触れている指先、耳たぶや鼻の先、さらに足の指、かかとなど靴を履いて蒸れやすい部分が赤紫色に腫れる、赤くなって盛り上がり、むずがゆさを感じる。

### 原因

気温が3~5℃のとき、昼と夜の温度差が10℃以上あるとき、手足をぬれたままにするとなる。

※真冬だけでなく、冬~春にもなる。



## ひび・あかぎれ

### 症状

#### ひび

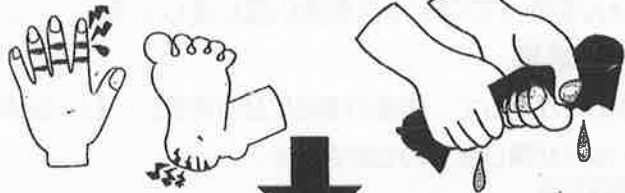
皮ふの表面がカサカサに乾燥して、亀裂ができた状態。水に触ると痛みを感じる。

#### あかぎれ

ひびよりも亀裂が深く、真っ赤に腫れ、出血を伴うこともあるので、何もしていなくても痛みを感じるようになる。

### 原因

気温が下がると皮脂や汗の分泌が低下し、皮ふの表面から水分が失われて乾燥しやすくなる。このときに水仕事や寒さが続くと、皮ふの表面の皮脂が奪われ、さらに乾燥が進み、ひびやあかぎれになる。



## 手足を温める



靴下をはく

マッサージする

## 保湿と保温を心がける

ハンドクリームを塗る

水仕事も手袋をはめる

外出時は手袋をはめる

お風呂でしっかり手足を温める。マッサージする

## 汗をかいたり、手を洗ったら



しっかり拭く

## ビタミンEで肌トラブルを予防しよう!



かぼちゃ



ほうれん草



さけ



いか



赤ピーマン



ドレッシング・マヨネーズ

## 受験シーズンを乗りきるために・・・

当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するため、体調を整えましょう。

☆睡眠時間はしっかり確保しましょう! 睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。

☆不調の時は、思い切って休養しましょう! なんだか心も体も疲れているなあと感じたら思い切って休養の日をつくりましょう。

