



朝の冷え込みも厳しくなってきました。2学期も残すところ後少しとなりました。振り返るとどんな1年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、後一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえない日々です。どれもみなさんが次のステップに進むための大切なエネルギーになって、また次の一年へと続いていきます。

あわただしい時ですが、体調に気をつけて、元気に過ごしましょう。

一人ひとりの予防が、インフルエンザの流行を防ぎます。

かぜ・インフルエンザに注意！

1年3組は、17日(火)から19日までの3日間学級閉鎖の措置をとりました。現在全校では、インフルエンザによる欠席者は、1名です。

なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に
出たら、カゼでは
なく、インフルエン
ザかもしれません。



空気が乾燥すると、
鼻やのどの、イン
フルエンザウイル
スを追い出す力が
弱くなります。湿
度は50~60%に保ちましょう。

50~60%



48時間以内



熱が出てから48時間
以内に、抗インフル
エンザウイルス薬を飲む
と、発熱期間が1~2
日短くなります。鼻や
のどから出るウイル
スも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mm
で、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



10,000分の
1mm

インフルエンザに 関係のある数字です

12~3月

インフルエンザの流行する期間です。
特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつ
るのは熱が出る前日と
当日、そしてその3~
5日後まで。くしゃみ
やせきの中のウイルス
でうつります。熱が下
がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1~2m

せきやくしゃみと一緒に
出たインフルエンザウイ
ルスは、つばの重さで1
~2mしか飛ばません。けれど乾燥した部屋でつ
ばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空
気に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥して
いると、インフ
ルエンザウイル

6~8時間

スは1日たってもまだまだ生きのびています。湿
度を約50%にすると、6~8時
間後にほとんどいなくなります。



インフルエンザ なぜ出席停止なの？

出席停止期間・・・発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

* 医師が感染の恐れがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

「解熱した後、2日を経過するまで」のわけ

インフルエンザがウイルスに感染すると、1から3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）そして、解熱後2日間くらいです。

「発症した後、5日経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも、2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

○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した医療機関、出席停止機関を記入してご提出ください。

12/12 旭区版タウンニュースで紹介されました！



<生徒の感想から>

たばこは体に害を及ぼすことを再認識した。

美容の大敵でもあることを、初めて知った。好奇心で吸ってはいけない。

未成年の時は、1滴も飲まない。誘われたらはっきり断る。

自分の体を考えて行動する。飲酒の危険性を知った。

絶対に違法な薬物には関わらないようにする。

薬物のパネルを見せてもらい、薬物の危険性を、改めて知ることができた。

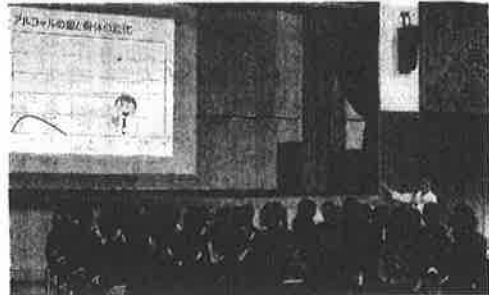
旭中 飲酒や薬物の影響を考える 外部講師招き、保健指導

旭中学校（加藤裕之校長）で12月4日、外部講師を招いた、保健指導の授業が行われた。1年生の授業ではタバコ、2年生では飲酒、3年生では薬物と学年ごとにテーマを変え、2・3年生は地域の外部講師が授業を行った。

2年生116人の授業では、学校薬剤師の高橋寿子さん（柳あゆみ薬局・東希望が丘）が講師を務めた。高橋さんは未成年の飲酒による健康への影響をグラフやイラストで分かりやすく説明し、写真、体内でアルコールの分解には時間がかかる

ことや、睡眠サイクルを乱すことから身体への影響が大きいことを強調した。また、飲酒を誘われたときの断り方について、生徒同士でグループディスカッションも実施。戸根川こころさん（同校2年）は「大人になっても自分にとっての断り方などについてグループディスカッションを行い、意見を交換した。新藤彩香さん（同校3年）は「危険な薬物とは分から

ずには誘われることもあるので、知識も必要だと感じた」と話していた。



講師となり、麻薬や覚醒剤などについての「薬物乱用防止教室」が行われた。生徒たちは映像で薬物の危険性や影響を学んだほか、使用を勧められたときの断り方などについてグループディスカッションを行い、意見を交換した。新藤彩香さん（同校3年）は「危険な薬物とは分から