

暦の上では「節分」から「立春」で春を迎えるところですが、一般的には、1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。気温が低いと、かぜ・インフルエンザ、コロナウイルス感染症などのウイルスにとっては、好ましい環境となります。引き続き予防をしっかりとしましょう。

2月の目標 感染症の予防に努めよう

全国的にもインフルエンザが流行しており、山口県も今年に入り、3年2か月ぶりにインフルエンザの流行シーズンに入りました。インフルエンザの出席停止期間は、「学校保健安全法」で定められています。

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは学校を休むようになります。

		発症後、最低5日間は登校不可						
発症当日		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
〈例1〉 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	
〈例2〉 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	

解熱した後2日

予防方法（コロナウイルス感染症も同じ）

- こまめに手洗い・うがいをする
- 人込みを避ける
- マスク着用
- 適切な湿度を保つ
- 規則正しい生活をする

なお、インフルエンザにり患した場合も、学校に連絡をお願いいたします。

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にかまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

それに加えて **自分の健康記録・行動記録の習慣をつけましょう！**

記録すること【体温・症状・どこへ行ったかの場所・誰と会ったかなど】
記録することで、自分の生活を振り返ることにもなります。

カゼかな？
もしかしたら **花粉症？**

はっくしん！ の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

カゼ？ 花粉症？ ▼チェックしてみよう

<input type="checkbox"/> 熱はない	<input type="checkbox"/> くしゃみが連続して出る
<input type="checkbox"/> 目がかゆい	<input type="checkbox"/> 鼻水が透明でサラサラ
<input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい	<input type="checkbox"/> 他にアレルギーがある

たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

今年の花粉飛散量は、例年に比べて多いといわれています。花粉症の症状がある人は、早めに受診するなど対策をしましょう。

寒い時期、みなさんの姿勢はどうか？



歩くとき、猫背になったり、スマホ利用しているとき、前かがみの姿勢が続いたりすると**胸郭がいつも縮こまっている状態**になっています。胸郭が縮こまったままでは、呼吸も浅くなってしまい、からだも縮こまって肩こりや腰痛などの原因にもなります。

姿勢を良くするには、「胸郭を開き、背筋を伸ばす」です。生活の中で姿勢に注目する時間をつくりましょう！

“笑う”だけで、
心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの「笑い」反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

“笑う”と他にもいろいろいいことが

- ・脳の働きがよくなる。
- ・血液の流れがよくなる。
- ・自律神経のバランスがよくなる。
- ・ストレスの解消になる。
- ・幸福感がアップする。

大笑いしなくても笑顔だけでも効果はあるそうです

こころの中の **なまけ鬼** を 追い出そう！

	朝、ぎいぎいまで寝てる
	食事をきちんととっていない
	家の中でゴロゴロ
	好きなものだけ食べる
	ゲーム・スマホに夢中
	やめられない鬼

あなたのの中のなまけ鬼は、どれかな？