



12月とは思えない暖かさですが、これからまた冬へと気温変化も大きくなりそうです。海南市内では、インフルエンザや感染性胃腸炎の報告数が増えてきています。すでに近隣の小学校では、インフルエンザの集団感染により学級閉鎖の措置がとられました。三中でもインフルエンザと診断された人は、現在2名です。感染症予防のために手洗い・うがいの励行と規則正しい生活を心がけ十分な睡眠・栄養をとって抵抗力をつけておきましょう。



12月10日(月) 校内マラソン大会です

早朝8分間ランニングや体育の授業では、長距離走が始まっています。無理せず自分のコンディションに合わせて、自己ベストタイムを目指して頑張りましょう。走っている途中で体調が悪くなり、いつもと違う苦しさを少しでも感じたら…すぐに走るのをやめましょう。

健康管理に気を配って体調を整えましょう。

- 夜ふかしはやめ、睡眠を十分とりましょう。
- 早起きして必ず朝ごはんを食べ、排便をすませましょう。
- 走る前に体の調子でおかしいところがないかチェックしよう。

自己ベストをめざせ!



早寝・早起き・朝ごはん♪

◎前日～当日の睡眠・食事をしっかり取る



◎ストレッチなど準備運動を入念に



◎水分補給、汗の始末を忘れずに



冬季は体が冷えて縮こまっていることから、急激な運動、無理な動作によるケガ・不調が起こりやすいです。準備を怠らない一方、運動中に違和感や異常を感じたら大事をとって中断・休養することも必要です。

かからない! うつさない! 感染症から身を守ろう

【予防対策】みんなの「かからない」「うつさない」という気持ちが大切!

- 予防接種を受ける。(効果が現れるまで2週間ほどかかります)
- こまめにうがい・手洗いを日常的に行う。
- バランスのとれた食事、休養・睡眠を十分にとるなど普段から体調を整える。
- 発熱や咳等、インフルエンザ様の症状のある人は、早めに医療機関を受診し、他の人への感染防止のためマスク等「咳エチケット」を心がける。



インフルエンザまたは感染性胃腸炎と診断されたら出席停止となります!

病院で、インフルエンザまたは感染性胃腸炎と診断された場合は、学校まで御連絡ください。学校感染症届(学校HPからもダウンロードできます。)をお渡ししますので、保護者の方が記入・捺印し提出していただくことになります。欠席にはなりません。ゆっくり休んでください。

出席停止の基準 登校の許可については医師の指示に従ってください。

- ★インフルエンザ「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」
- ★感染性胃腸炎「腹痛・下痢・おう吐等の主要な症状が消失するまで」

感染性胃腸炎「ノロウイルス」に注意!

- 【感染経路】
- ・ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など(生カキ等)。
 - ・ノロウイルスに感染した人が、調理などをして汚染された食品。
 - ・ノロウイルスに感染した人の便や吐いた物を処理した時、またそれが乾燥して空中に飛散したウイルスで感染することもある。

【潜伏期間】 感染から発症まで1～2日程度。

【主な症状】 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱。

- ・症状の出ない人もいて、気づかいうちにノロウイルスを広めてしまうことも!
- ・症状回復後も便からノロウイルスの排出が続くこともある。(1週間～1ヶ月)

【ノロウイルスの感染を防ぐポイント】

- 外出先から帰った後やトイレの後、調理の前や食事前など、必ず石けんで手をしっかり洗いましょう。(爪は短く切る) タオルは共用せずに、個人のタオルを用意する。(できればペーパータオル)
- 食品の取り扱いに注意しましょう。85℃以上、1分間以上加熱する。
- 便や吐物等の処理するときには細心の注意を! 二次感染を防止しよう。家庭用塩素系漂白剤を用いて適切な処理をすることが大切です。

今後、インフルエンザやノロウイルスの流行期に入りますので感染症対策を!!