

# 健康

1月号

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まり、各学年をしめくくる3学期がスタートしました。それぞれ、生活や学習の今年  
の目標を立てたことと思いますが、健康生活についても目標を立てましょう。

小寒から節分までの間を「寒の内」と言います。今は、1年中で一番寒い時ですが、風邪に負け  
ず、元気に過ごしましょう。



## インフルエンザ・風邪に注意！

県内ではインフルエンザの感染が散見されています。気温の変化で体調を崩し、風邪気味の人も多く見受けられます。昨年末のインフルエンザ・風邪の流行が、まだまだ続く可能性があります。これらの予防の基本は、うがい・手洗い・睡眠・栄養です。

インフルエンザの予防のために大切なこと。

- ① 外出後は、手洗いとうがいをし、十分な栄養と休養をとりましょう。
- ② 流行期間中はなるべく人混みを避け、外出時はできるだけマスクを着用しましょう。
- ③ 室内が乾燥しないよう加湿器等を活用し、気をつけましょう。
- ④ 熱、咳などの症状が出たら早めに医師の診察を受け、感染した人はなるべく外出しないようにしましょう。
- ⑤ インフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザの症状について

- ・ 症状…発熱・筋肉痛・関節痛・倦怠感などの全身症状が強くなります。
- ・ 突然、寒気を伴って発熱します。
- ・ 1～2日で39～40℃の熱が出ます。

インフルエンザは一般に経過のよいもので1～2週間で治るものですが、合併症を起こすと長引きます。合併症として頻度の高いのは肺炎です。慢性の呼吸器の病気や心臓病のある人、胸部手術を受けた人などは致命的な結果を招くことが多いので早いうちに専門医へ受診することをお勧めします。

インフルエンザで欠席する場合は、出席停止扱いとなります。

## 1月行事予定

日	曜	行事	日	曜	行事
8	水	第3学期始業式	21	火	学年末考査発表(4年生)
16	木	漢字テスト⑦	26	日	第99回全商簿記実務検定
19	日	第72回全商情報処理検定	28	火	学年末考査(4年生) 31日まで