




新しい年が始まりました。“笑う門には福来たる”と言いますが、笑顔で過ごす  
ストレス解消、ガン予防など心や身体に良いことがたくさんあります。笑顔がいっぱ  
いの年になるといいですね。

## これからは「インフルエンザ・感染性胃腸炎」に注意！

～感染予防は、何といたっても石けんを使った手洗いとうがいです！～

### インフルエンザ

急な発熱、関節の痛み、咳、だるさ、悪寒…  
このような症状が出たら、必ずマスクをして病  
院へ行きましょう。(発熱開始～8時間経過し  
ないと正しい検査結果が出ないそうです。)

インフルエンザと診断された場合 

↓  
“出席停止”となります。すみやかに学校へ  
連絡してください。(解熱後2日経過するまで  
出席停止です。)

### 感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎・嘔吐下痢症)

嘔吐、腹痛、下痢…  
ノロウイルスやロタウイルスが原因です。早目に病  
院へ行きましょう。

感染性胃腸炎と診断された場合

↓  
“出席停止”となります。すみやかに学校へ連絡し  
てください。登校は医師の指示に従ってください。  
ノロウイルスの遺伝子は変化しやすく、一度感染し  
ても、また感染してしまうことがあります。



## しっかり眠ると、インフルエンザにかからない!?

アメリカの研究で「インフルエンザワクチンの効果と睡眠の影響について」  
というものがあります。その内容は、1日7～8時間しっかり睡眠をとるグル  
ープと、1日4時間しか睡眠をとらないグループに分けて、それぞれにインフル  
エンザワクチン(予防接種)を接種し、その効果をみたものです。

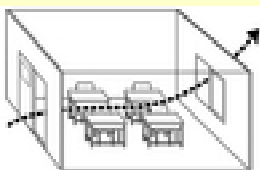
実験の結果、せっかくワクチンを接種しても、睡眠時間が短いグループは  
抗体(ウイルスの活動を止めるもの)の増え方が少なくなっていました。  
ワクチンを接種しても油断はできません！早寝・早起きを心がけることは、  
病気にかからないために大切なことだと再認識できます。



## 効果的な換気

なぜ予防には“換気”も忘れずに。  
2カ所の窓を開け、風の通り道をつくりま  
しょう。

閉めっぱなししていると、頭痛、気持ち悪い  
…など授業に集中できなくなってしまいま  
す。休み時間に5分  
間、窓を開けるだ  
けで空気はきれい  
になります。寒けれ  
ども、我慢我慢！



## 頑張れ、受験生!

毎年、受験生に言っている言葉です。『健康管理  
も受験のうち!』これまで積み重ねてきた努力  
が実るように応援しています。最後に健康チェック。

治療していない  
むし歯はありま  
せんか? 試験中  
に痛み出したら  
大変!



メガネ、コンタ  
クトレンズは合っ  
ていますか?



睡眠時間は  
足りています  
か?

