



2月4日は立春。暦の上では春のはじまりです。そうは言っても、まだまだ寒さには気を付けたい時期です。寒さや感染症に負けないからだを作るポイントは生活習慣にあります。「早寝・早起き・バランスのよい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。また、本日付けで、歯科の治療が済んでいない人に、お知らせ（再通知）を配付しました。早めの受診で春を迎えてください。



2月 保健目標

心の健康を考えよう



今シーズンは、新型コロナウイルス感染症のみならず、インフルエンザ（A型）も流行しています。仙台市の直近の感染症発生動向調査情報週報によれば、罹患者数が感染性胃腸炎を抜いてインフルエンザが第1位となっています。また、市内においてインフルエンザによる学級閉鎖の措置をとる学校が出てきています。この先、誰が感染してもおかしくない状況です。正しい情報を得ることや手洗いや咳エチケット（マスク着用や加湿と換気）、規則正しい生活で免疫力を落とさないことなど、意識して取り組みましょう。

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます



人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



インフルエンザかな？と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいので飲めるものをこまめに。

インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいのです。



インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の症状は似ています。検査をしないと判断できないことが多いので、少しでも体調が優れない場合には、登校を控え早めに受診することをお勧めします。また、状況把握と迅速な対応のため、早めに学校へ連絡くださいますようお願いいたします。



感染性胃腸炎も流行しています！

例年、冬になると急増するのが感染性胃腸炎です。ノロウイルスやロタウイルスが原因である場合は、数時間前まで元気だったのに突然顔色が変わり嘔吐・下痢が始まるケースが多くみられます。

- ★潜伏期間(感染から発症までの時間)：24～48時間
- ★症状：腹痛・下痢・吐き気・おう吐・発熱(37℃台)
- ★特徴
 - ・症状は1～2日で落ち着く。
 - ・症状が治まっても、感染後に通常1週間、長い時は1か月間、ウイルスが便の中に排泄され続ける。



重要ポイント

本人の症状が治まっても、周りの人が感染する可能性があります。

登校前の健康観察をお願いします！

- ・前の日の夜や、その日の朝におう吐や下痢をしている場合や、いつもと違う様子が見られた場合は、無理をさせずにゆっくり休養させてください。
- ・感染性胃腸炎が疑われる場合は、医療機関の受診をお願いします。



感染性胃腸炎と診断された場合…

学校へ連絡をください。特に感染力の強いノロウイルスやロタウイルスによるものと診断された場合には、早い連絡をお願いします。場合によっては、出席停止となります。医師の指示に従い、登校いただきますようお願いいたします。

メディアコントロール週間について(1・2年生対象)

今年度最終回となるメディアコントロールチャレンジ週間を実施します。学習目的(ナビマ)以外のメディアの利用をコントロールできるようにしてください。ご家庭におかれましても、ご協力よろしくをお願いします。



1 実施時期

2月3日(金)～2月9日(木) → 記入期間：4日(土)～10日(金)となります。

2 実施の流れ

- (1) 明日配付のチャレンジカードに目標を記入する。
- (2) 実施期間中、チャレンジカードが配付されたら、前日の取組を毎朝学校で、生徒自身がチャレンジカードに記入する。
- (3) 記入最終日の10日(金)にカードを回収し保健室で集計し結果をまとめる。
- (4) 2月14日(火)に家庭へチャレンジカードを返却。保護者がコメントを記入する。
- (5) 2月17日(金)までにチャレンジカードを学級担任の先生に提出する。
- (6) 保健室でカードを確認し、保健室で保管する。

※集計結果をまとめ、たよりを発行する予定です。



スマホなどの使い過ぎに要注意！

スマホの長時間利用(ゲーム、SNS、動画視聴など)は脳の前頭前野の機能を低下させます。前頭前野が疲れてしまうと、感情のコントロールがうまくいかず、イライラしやすくなったり、不安や緊張を高めたりしてしまいます。集中力も低下してしまうため、せっかく勉強してもなかなか覚えられません。勉強の合間の気分転換には、温かいお茶をゆっくり飲んだり、軽い運動、読書、仮眠がよいです。夜間の睡眠は十分に取前頭前野を休ませましょう。



	実施予定日
1年	2月 3日(金) 朝学習 8:25～8:40
2年	1月27日(金) 6時間目 14:40～14:55
3年	2月17日(金) 6時間目 14:40～14:55

メディアに関する保健指導について

それぞれの学年に応じたメディアとの付き合い方や時間の使い方、モラルについてお話しますので、今後の生活に生かしていきましょう。