



未だ収まらない今年のインフルエンザ

インフルエンザの流行は例年3月末になると患者数が急速に減っていきませんが、今年は未だB型インフルエンザウイルスの感染が広がり患者数が多い状況が続いています。和歌山県を除く46都道府県で依然「警報レベル」地域がでています。志木二中では感染者は現在のところいませんが、近隣の中学校でも4月17日～21日において学級閉鎖を行っている状況があるため注意が必要です。

えっ！熱が出ないケースも！？

インフルエンザB型の

特徴的な症状は…

- 平熱（熱が出ないケースもある）
- 微熱が続く、上がったたり下がったり
- 胃炎、体重減少
- せき、たん、気管支炎
- 頭痛 など

もちろん、A型と同じ高熱（38℃以上）、関節痛、だるさ、寒気などの全身症状も現れます。しかし、ただのかぜと間違いやすく、知らぬ間に感染を拡大させてしまうことが多いので要注意です！

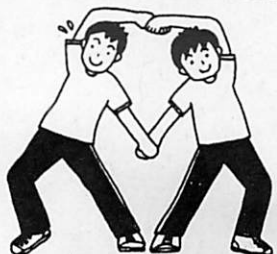
全ての感染症の予防において、手洗いがとても大切です。外から帰ってきた後や食事の前などこまめに手を洗いましょう。

部活動もエンジン全開～！

新1年生が入部し、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間も十分とれるようになり、運動系も文化系も、

張りきっていることと思います。そこで、保健室からの確認。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- 道具（備品）・施設のメンテナンスはできていますか？
- 活動時間・場所は守られていますか？
- 疲れがたまっていたり、体調不良なのに無理をしていませんか？
- （主に運動部）準備運動・整理運動を欠かさず実施していますか？



こうしたことがしっかり守られていないと、予想外のけが・事故につながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動でがんばる目的は様々だと思いますが、コンディションの維持がその基本になることを忘れないでほしいと思います。

つながっているから…体のケア+心のリフレッシュ

新年度、早くも1か月がたちました。多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感…たまった疲れを、このあたりできちんとリセットしておきたいものですね。

体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状がストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きることは、けっして珍しくありません。「お体を大切に」という表現がありますが、この言葉にも体と心、両方の意味が込められているといつていいでしょう。

定期的に食事や休養をとって「体をケアする」、そして趣味など落ち着くことや楽しめることで「心のリフレッシュする」。この2つを生活の中でうまく取り入れながら過ごしてほしいと思います。



ここに元気がないと感じる時 元気になれるかも！

いつもより少しオーバーに笑ってみる 	近所の人にも元気に挨拶する 	友達の良いところを探して伝えてあげる 	これをすれば無条件に楽しいことをやってみる
-----------------------	-------------------	------------------------	---------------------------

楽しいな体育祭 ケガをしたら どうする!?

練習・予行・本番で…

すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す 洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。	ねんざだぼくつきゆび すぐに冷やす まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。 とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!! はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。
爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒 はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときは病院で診てもらいましょう。	鼻血 鼻をつまんで下を向く! 上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

暑さには要注意! 汗ふき・日焼け等に便利なタオルや水筒の準備など、**暑中・熱中症対策**も忘れずに…、競技・応援、楽しんでください!!

足腰のその痛み…



体育祭の練習中ストレッチをしっかりとせずに走って肉離れなどのケガをした人もいます…

ウォーミングアップ、クールダウンも…
なめちやダメー!