



# ほげんだより

1月 9日発行  
志木第二中学校

あけましておめでとうございます。

今年の干支は戌。犬は成長が早く、犬の1年は人間の7年に相当するそうです。

皆さんの年齢は1年ひとつずつ増えていだけですが、心とからだは犬の成長に負けないくらいのスピードで急成長の真っ只中。みなさんの1年は様々な経験を通じて、大きく育つ心とからだにたっぷり栄養を与える時期です。保健室では、皆さんが元気に過ごせるよう見守りエールを送りつづけます。今年もたくさんの笑顔が志木二中にあふれることを願っています。今年も、宜しくお祈りします。

## 1月の保健行事

- 12日(金) 発育測定 爪検査  
3年→2年→1年  
悲喜こももな生徒たちの感想が聞ける時間。気持ちがほっこりします。
- 15日(月) フッ化物洗口  
myコップを忘れずに!
- 22日(月) フッカ物洗口
- 26日(金) 爪検査  
爪を切ることで、病気や怪我から自分を守ります。
- 29日(月) フッ化物洗口



## インフルエンザ警報発令中!!

2学期修了間近に2年生を中心にインフルエンザによる欠席が目立ちました。ここ数年を振り返ると2学期末の流行は、時期として早いような気がしました。3学期が始まった今日、皆さん元気に登校できましたか? 3学期は、1, 2年生においては楽しみにしている校外学習があり、3年生においては高校入試と大切な時期です。

それぞれがしっかり自己管理をして感染予防に努めて下さい。



### ◎何と言っても、1に手洗い、2に手洗い!

予防対策として効果があるのは、やはり手洗いです。ウイルスや細菌は主に手を介して体内に侵入します。特に外出先から帰ったとき、食事の前、トイレの後などはしっかり石鹸で手を洗いましょう。学校生活の中では、特に給食の前にはしっかり手を洗って下さい。

保健委員会の活動としても、流し・トイレの点検等を通じて石鹸の補充に努めています。手洗い場やトイレの掃除を担当している人も液体石鹸の中身が空になっていないか、点検をお願いします。補充する石鹸は保健室にあります。

### ◎免疫力をアップさせよう!

かぜ、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎と戦うために免疫力を高めましょう。

#### ① 栄養をしっかり取る

必ず朝ご飯をしっかりとうろ。ご飯やパンだけではなく肉・魚・野菜をバランスよく温かい飲み物も一緒に。

#### ② 十分な睡眠&リラックス

- ・夜更かしをせず、睡眠をたっぷりとうろ
- ・お風呂はシャワーだけですませず、湯船にゆっくりつかろう
- ・好きなこと、楽しいことをしてストレスを解消しよう。

#### ③ 適度な運動

- ・体育や部活で体を動かそう。
- ・普段の生活の中でも家の手伝いなど、自分が無理なく体を動かせる方法を見つけよう。少しの運動でも、体を動かすことで心が前向きになり元気が出ます。

### + (プラス) たくさんの笑顔

「笑い」は免疫細胞の動きを活発にすることが明らかになっています。口角を上げ笑顔で学校生活を送りましょう。

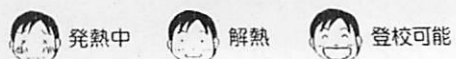
### ◎インフルエンザにかかったら・・・

医療機関でインフルエンザと診断されたら、医師の指示に従ってしっかり休養して下さい。登校の目安は以下の条件を両方満たす必要があります。

そして、登校する際は、医師の指示のもと登校届けを保護者が記入し、お子さんに持たせて下さい。

インフルエンザ!?  
登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

## 歯みがきも大切 インフルエンザ予防

口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。

歯や口に汚れがたまっていると

- 口の中の細菌が増える。
- 細菌がたくさん酵素をつくりだす。
- インフルエンザウイルスが増えやすい環境に。
- ウイルスが侵入し、どんどん増殖。

毎日の歯みがきは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があるので。

