



あけましておめでとうございます。2022年の干支はトラ。

「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と「虎に翼」の元気な体を作りましょう。新型コロナウイルス感染症の変異株により、年明けより感染者が急激に増えていますので引き続き毎日の健康観察も続けてくださいね。

冬休み中に、登下校中や部活でケガをしてしまった場合は、災害共済給付金の給付対象になる可能性があります。保健室に教えてください。



試験を乗り切る健康管理のポイント

いよいよ受験シーズンですね。最後まで粘り強く悔いの残らないように頑張ってください。応援しています！試験中に全力を出し切るためには、体調もちろんですが精神状態も整えることが大事になってきます。心身ともに健康を保ち、受験を乗り切ってもらいたいと思います。

どうして試験に不安を感じるの？

不安や緊張が高まりすぎると勉強やテストに集中できなくなります。テストに対する不安の中身は主に4つがあると考えられます。



- ① テストに失敗することへの恐れ
- ② 合格しなければならないという緊張
- ③ 他者に評価されることへの心配
- ④ 難しい問題は自分にはできない



このような不安を「書き出す」ことが心配事を解消することに役立つと言われています。自分1人で悩まずに、保護者や先生にも相談してください。

気持ちを落ち着かせたいときのリラックス法



- 姿勢を正し、足の裏をしっかり地面につけましょう。
- 終わるときは最後に伸びをして、スッキリしましょう。



ノロウイルス感染症について学ぼう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、特に冬季に流行します。11月ごろから流行が始まり2月ごろまで続きますが、年間を通して発生します。また一度かかっても何度もかかります。大変感染力が強いウイルスで、集団発生しやすいので注意が必要です。

ノロウイルスの症状は？

- 急な嘔吐や吐気、下痢・腹痛・軽度の発熱
 - 潜伏期間は12～48時間
- 通常1～2日で回復しますが、便からは1週間くらい（長いときは1か月程度）ウイルスが排泄され続けます。



感染してしまったら



嘔吐・下痢によって脱水症状を起こさないよう、水分補給（失った電解質も含まれている経口補水液がよい）をします。水分がうまく取れなかったり、脱水症状がひどい場合には、病院を受診します。

感染ないために予防しましょう

感染したら感染者の便や嘔吐物に大量のウイルスが含まれます。それに触れた人の手指を介したり、汚染された食品（二枚貝等）を口にすることで感染します。

- 外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、石鹸でしっかり手を洗う
- ノロウイルスの消毒には塩素系漂白剤を使う

