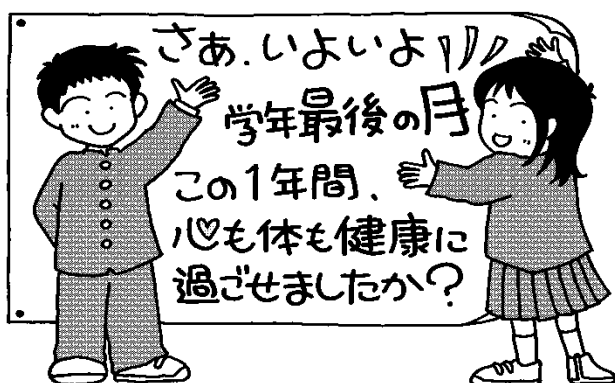




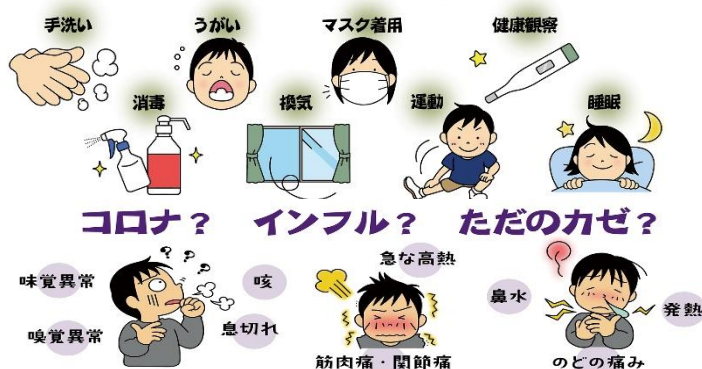
ほけんだより

あけましておめでとうございます。『1年の計は元旦にあり』といいますが、3年生の受験生は、年末年始も努力を続けていたと思います。自分の力を本番で最大限に発揮できるように心身のコンディショニングを整えていきましょう。

3学期に流行のピークを迎えるかぜ・インフルエンザですが、手洗い・マスク・などの予防対策とともに、十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事での免疫や抵抗力の維持に努めて過ごしていきましょう。



コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



～インフルエンザの出席停止期間について～

インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」（学校感染症）の第二種に指定されており、かかった際には『出席停止』の措置がとれます。（欠席扱いにはなりません）

新型コロナウイルス感染症が発生して4年目を迎える今年ですが、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時検査キットが承認され販売されています。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後、5日を経過し、且つ、解熱した後（幼児にあっては3日）を経過するまで

新型コロナウイルスの出席停止期間

陽性者（症状あり）：発症日（0日）翌日から7日間経過、かつ症状軽減後24時間経過（8日目解除）

無症状（病原保有者）：上記同様（ただし、5日目に抗原検査キットによる検査を用いた場合、結果陰性が確認された場合は6日目に解除）

途中で有症状となった場合は、陽性者の規定に従う。

濃厚接触者：「陽性者と最終接触日」または「感染対策を実施した日」のいずれか遅い日の翌日から5日間経過（6日目解除）ただし、2日目3日目に検査し陰性の場合には3日目の検査結果確認後から解除可能

特徴的な症状があるけれど…見分けるのは難しい！
心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

	新型コロナウイルス	インフルエンザ
症状	微熱～高熱、せき、関節痛や筋肉痛、頭重感や倦怠感、食欲不振や味覚・嗅覚の異常、重症化して肺炎を合併することもある	38℃以上の急激な発熱があり、関節痛や筋肉痛、倦怠感や悪寒、鼻みず、せきなどの全身症状が急激に現れる
症状の現れ方	ゆるやかだが、急激に重症化、肺炎を合併することも多い	急激
発熱	37.5℃以上の発熱が4日以上続くことが多い	高熱（38℃以上の急激な発熱）
感染経路	接触または飛沫感染、エアロゾル感染の可能性もあり	接触または飛沫感染
潜伏期間	1～14日（平均5.6日）	1-2日
発症後	症状消失までが長い	急激に発症し、多くは4-6日程度で症状消失



試験を乗り切る健康管理のポイント



3年生は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ね。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



**本番に向けて
体調管理も
しっかりと！**

受験生のみなさんへ

栄養バランスのよい食事を

手洗い・マスク・換気・加湿で感染症対策

睡眠不足に注意

体を動かして気分転換を



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。

いまから準備・対策を・・・ 花粉症



「1月だから、花粉はまだ・・・」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人では1月頃から始める人もあります。

なぜ、花粉症はおきるのでしょうか？簡単に言えば“花粉”という異物（アレルゲン）を体外へ出そうとする防御反応として症状がでます。

季節性アレルギー性鼻炎（=花粉症）とは

原因となる花粉の飛び季節だけ症状があります。日本では約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。主なアレルゲンは、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ、シラカバなど。

症状は、鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）、目の症状（かゆみ、涙、充血）、皮膚の痒み、下痢など。シラカバ、ハンノキ、イネ科の花粉症がある人は、果物・野菜を食べると口の中が痒くなったり、腫れたりする「口腔アレルギー症候群」があります。

毎年つらい症状を抱えている人は、本格的な飛散シーズの前に早めの耳鼻科受診により対処方法が見つかるかもしれませんよ。



晴れて気温が高い
空気が乾燥して風が強い

花粉が多いのは
どんな日？

気温の高い日が2~3日続いた後
雨上がりの翌日