



まだまだ寒い日が続いています。先月の大寒波は本当に寒かったですね！朝晩は気温が氷点下になる日も増えてきましたが、手袋やマフラーでしっかり防寒して登下校している人がたくさんいて素晴らしいです！寒いと体調も崩しやすくなりますので、「防寒対策+体調管理」を継続して行っていきましょう。



インフルエンザに要注意！

この冬は、インフルエンザも猛威をふるっています。南中では、今のところ流行していませんが県内では、インフルエンザ流行による学級閉鎖の措置をとっている学校もあります。

⚠️ 症状が似ている

インフルエンザとコロナウイルスは、症状がよく似ています。発熱・せき・のどの痛み・鼻水等の症状は どちらにも現れる症状 です。

※インフルエンザは、38℃以上の高熱が出ることが多いですが、インフルエンザワクチンを接種していた場合には高熱にならない場合もあります。



⚠️ 一つの検査だけでは分からない

コロナの検査は陰性だったのに、症状が改善しないためインフルエンザの検査をしたらインフルエンザが陽性だったということもあります。

病院によっては一回の検査で同時に結果の分かるものを使っているところもあります。症状があるのにコロナが陰性だった場合は、インフルエンザの検査もしてみたほうが安心です。

⚠️ 同時感染

驚くことに、インフルエンザとコロナウイルスに同時に感染してしまうこともあります。

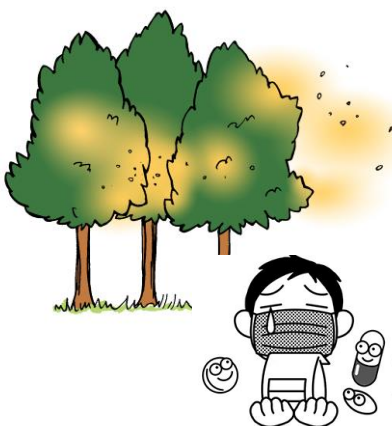
感染しないようにするには、手洗いうがい・手指消毒がどちらにも有効な手段です。



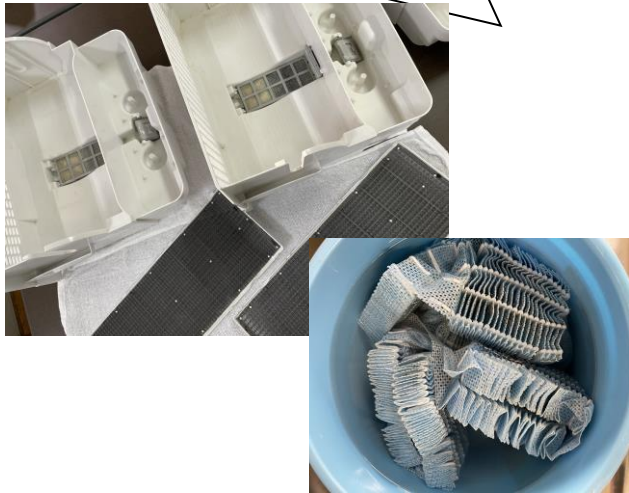
——そろそろ来ます。花粉の季節——

今年は、スギ・ヒノキ花粉の飛散量が例年の2倍ほどになると予想されています。飛散量が多いと、今まで発症していなかった人も発症する可能性が高くなります。

すでに花粉症のひとは、本格的に花粉が飛散する前から薬を飲んでおくことで症状を抑えることができます。そろそろ準備しておきましょう！



加湿器の掃除をしました！



保健委員さんが教室の加湿器を掃除してくれました！

- 毎日水を替える
- 1ヶ月に1回は加湿フィルターを掃除する
(クエン酸や重曹を使って) ことが大切です。

まめに掃除をしないと雑菌が繁殖したり、ほこりや水垢が溜まることで効果が発揮されなかったりします。
保健委員さん、毎日ありがとう😊
おうちに加湿器がある人は、まめに掃除をしましょう！

**2月の保健目標
心の健康について考えよう**

勉強のこと・部活のこと・友達のこと・・・悩みがあるひとはたくさんいると思います。「誰かに相談したい！」と思ったときは、保健室に話しに来てください。相談室も利用できます ☺

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう！

自分のペースで



『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。5分以内に見つかるかな？

