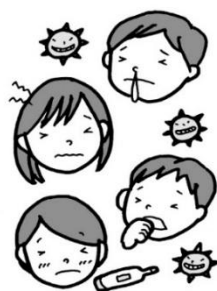


寒さが徐々に深まり、かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的にはじめる時期になりました。大増中学校でも感染症が少しずつ流行しはじめています。

まずは『うつらない』ための予防が第一ですが、それでもかかってしまったときには、周囲の人に『うつさない』、流行を広げないための行動が求められます。

感染症にかかっていることに自覚症状がない場合もありますが、自分である程度わかっていながら「楽しみにしていたから」「その場にいれば気にならない」などと考えて、人が集まる場所に出かけてはいけません。『うつらない』も『うつさない』も、難しいことをする必要はありません。うつらないための手洗い・うがいや食事・睡眠・運動、うつさないための安静・休養やマスクを着用するなどの咳エチケットなどの対策をそれぞれが自覚をもって実行していくことが大事です。



## かぜ ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p> <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくして ゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり！</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後 温度は21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときは <b>インフルエンザ</b>かも!? 早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		

保護者様へ 再度治療のお願いをお配りしています

年度当初に行った定期健康診断の結果、治療や検査が必要なお子様には、各健康診断後に受診票を配布致しました。

まだ、受診結果が学校に提出されていないお子様について、再度受診票を配布させて頂きました。今年度中に治療が完了するようにお願いします。なお、治療が終了しましたら、「受診報告書」を担当の先生を通して学校へ提出してください。

## 11月9日は“換気の日”

換気をしない部屋（教室）には細菌やウイルス、ほこりなどが漂い、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くてもこまめに換気をしましょう。



## 11月12日は 皮膚の日

### ① 顔や体を清潔に保とう

汚れていないように見えてもほこりや汗、古い角質等で、顔や体は汚れています。そのままにしておくと、ニキビができたり、肌が荒れたりしてしまいます。入浴時や汗をかいた後は丁寧に洗い、清潔にしておきましょう。



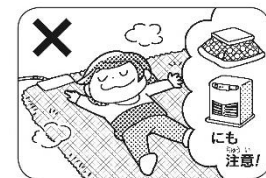
### ② 皮膚の乾燥を防ごう

冬は皮膚が乾燥していて、突っ張ったりカサカサしたりかゆくなったりする症状が現れます。風呂上りなどに保湿クリームを塗って乾燥を防ぎましょう。



### ③ 低温やけどに注意しよう

こたつや電気カーペット、ストーブなどの暖房機器は心地よい暖かさですが、長時間使用すると皮膚の深い部分が傷つき、低温やけどを起こします。低温やけどは治るのにかなりの時間がかかったり傷跡が残ったりします。暖房器具を使うときは長時間同じ部分に使用しないように気をつけましょう。



## 11月保健目標

体を鍛え、風邪を予防しよう

