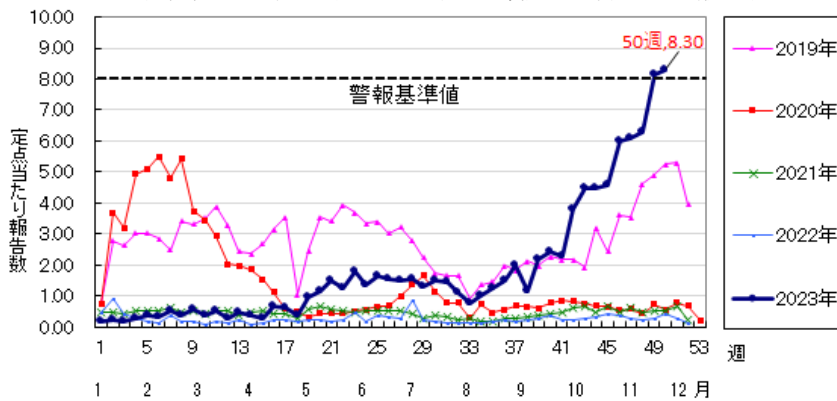


新しい年、そして3学期がスタートしました。今年の十二支は辰（龍）です。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものです。辰は「ふるう、ととのう」という意味があり、辰年は活力旺盛に成って大きく成長する年だと言われています。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんが大きく成長できる年となるよう、保健室からも応援しています。



## 感染症注意報

千葉県のA群溶血性レンサ球菌咽頭炎の定点当たり報告数



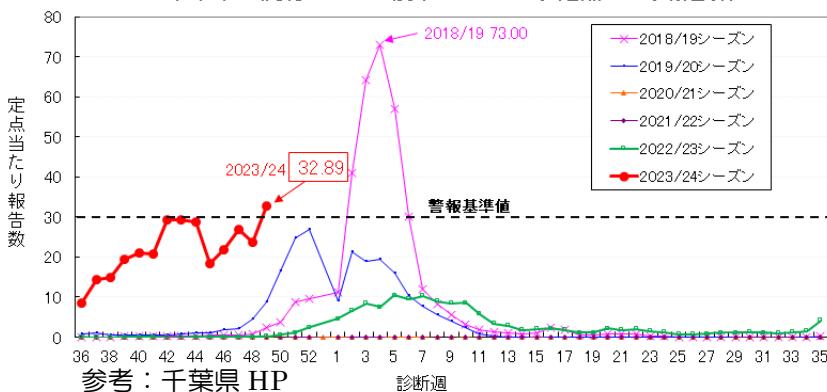
年末年始にかけて、感染症が流行しています。

12月13日よりインフルエンザ警報・12月20日よりA群溶血性レンサ球菌咽頭炎（溶連菌）の流行について千葉県がお知らせを出しています。

インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」になります。「通知書」を学校HPから印刷していただくか学校まで取りに来ていただき、ご家庭で必要事項を記入し登校日に提出してください。

溶連菌は、決まった出席停止期間がありません。医師に記入してもらう通知書がありますので、学校まで連絡をください

千葉県の流行シーズン別インフルエンザ定点当たり報告数



参考：千葉県HP

発症日	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
1	☹️	☹️	☺️	☺️	☺️	☺️	登校可能	
2	☹️	☹️	☹️	☺️	☺️	☺️	登校可能	
3	☹️	☹️	☹️	☹️	☺️	☺️	登校可能	
4	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☺️	☺️	登校可能

インフルエンザ出席停止期間

## 乾燥注意報

最近、保健室の来室で多い理由が乾燥からくる出血です。

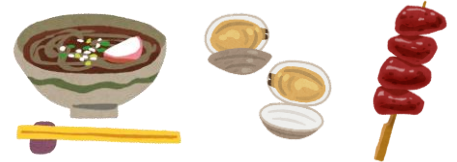
乾燥で手がガサガサ、気がついたら出血していたなど。手だけではなく、唇もカサカサな人が多いです。マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなる場合があります。対処方法をいくつか紹介します。出来るものからやってみましょう。

### 対処方法

- 濡れたままにしない（手を洗ったらすぐに拭く、唇をなめない）
- 保湿する（ハンドクリームやリップクリーム）
- ビタミンを摂取する（ビタミンB群やビタミンC）
- 水分をこまめにとる
- 部屋を加湿する

ビタミンB群が多い食品

蕎麦 あさり レバー など



## 試験前ミステリー「なぜか掃除がしたくなる・・・」

試験前・テスト前に部屋の掃除をしたくなる時はありませんか？いつもは掃除しないのに試験前だけなぜか掃除がしたくなる・・・

この現象は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれています。試験で良い点数が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守るいいわけを作るのです。

もし試験前に掃除をしたくなったら、「自信がないのだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

ただし、疲れているときは無理せず休んでくださいね。



## 1月17日は 防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

### 災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が活かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に活かしてほしいと思います。

ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。

