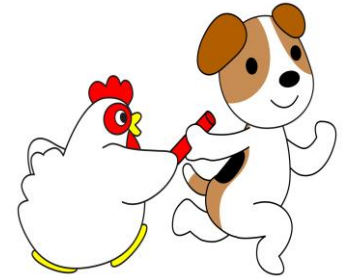




あけましておめでとうございます！新しい年がやってきました。1月はお正月で街が華やぐ一方、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が本格化するなど、健康に注意したい時期ですね。お正月気分を引き締めて良い1年のスタートを切りましょう！3学期始まってすぐに1年生はスキー林間学校、2年生は遠足があります。そして3年生はいよいよ入試が始まりますね。毎日を元気に過ごせるよう、引き続き、手洗い・うがい・換気を忘れないようにしましょう。



## 1月の保健目標

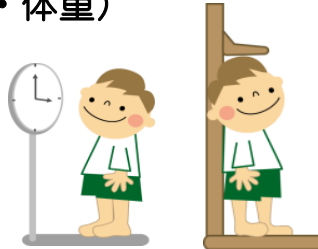
## 冬を健康に過ごそう



### 1月の発育測定（身長・体重）

#### <日程>

- 10日（水） 1年生
- 11日（木） 2年生
- 12日（金） 3年生



今年度、最後の発育測定です。冬休み中、食べ過ぎてしまった人はいませんか？体重が大幅に変化した人は、自分の生活を振り返り、改善していきましょう。

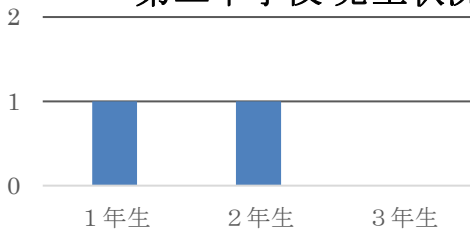


## 第二中&埼玉県

## インフルエンザ発生状況

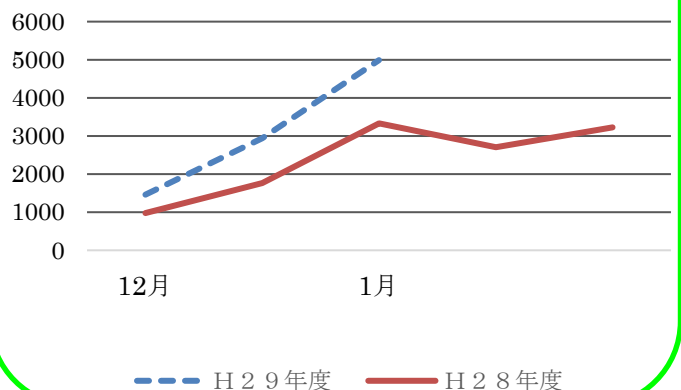


### 第二中学校 発生状況



二中では、まだ人数が少ないですが、流行させないように各自、予防しましょう！

### 埼玉県 発生状況



新学期が始まり、インフルエンザが第二中学校でも2名出てきました。埼玉県の発生状況を見ても、1月以降も右上がりに増えていきます。来週は1年生のスキー林間学校、2年生の鎌倉遠足があります。3年生も受験を目前に控えていますね。二中学生の皆さんが行事や受験に全力を出せるよう、学校でも保健委員を中心に換気や加湿、手洗い・うがいの呼びかけを行います。一人ひとりが予防の意識を高めることが大切です。インフルエンザを予防するよう行動しましょう！

# なんの数字かな？

**38℃**

38℃をこえる熱が急に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。



空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50～60%に保ちましょう。

**50～60%**



**48時間以内**



熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

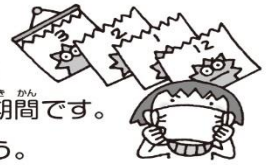


**10,000分の1mm**

インフルエンザに  
関係のある数字です

**12～3月**

インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。



**2+5日**

インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3～5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。



**1～2m**

せきやくしゃみと一緒に  
出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1～2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6～8時間後にほとんどいなくなります。

**6～8時間**

湿度を約50%にすると、6～8時間後にほとんどいなくなります。



## ガゼ・インフルエーザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人！



夜ふかし大好き。  
睡眠が足りていない



うがい・手洗いは  
しない



食べものの  
好き嫌いが多い



運動は  
あまりしない

周りの人のためにも  
自分のためにも  
マスクをつけよう



☆マスクはお家から持ってきましょう！

### ● インフルエンザの場合には登校届けの提出をお願いします ●

感染拡大防止と感染状況の確認のために、『登校届』の提出をお願いいたします。登校届は保護者の方が記入して、お子様が登校する際に提出してください。用紙は、二中のホームページからもダウンロードできます。用紙が必要な場合は、学校へご連絡ください。