



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。冬休みは、楽しく過ごせましたか？  
休みの間で、生活リズムが乱れてしまった人いるのではないのでしょうか？生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が下がって、コロナやインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなってしまいます。「早寝・早起き・朝ご飯」で、生活リズムを整えましょう！今年も、城北中学校の皆さんが健康で楽しく過ごせますように☆



## 「一年の計は元旦にあり」 今年の目標を立ててみよう！



「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？

「一年の目標や計画は、その年の最初の日である元旦に立てるのが良い」という意味のことわざです。今年一年、頑張りたいことや挑戦したいことなど自分の目標を立て、また、それを実現するためにはどのように行動すれば良いのかを考えてみましょう。



## 今年の冬は…インフル・コロナの同時流行に注意！

年末から、全国的にコロナやインフルエンザが感染拡大しており、城北中でも少しずつ罹患者が増えてきています。今年も引き続き感染症対策をしっかりとって、元気に学校生活を過ごしましょう！



## コロナ…？ インフル…？ かぜ…？ 見分けるのは、かなり難しい！



体調不良の時は、お家で休養し、状態に応じて医師の診察を受けましょう

## コロナも、インフルも、かぜも…予防方法は同じです！



感染症対策は、小さな積み重ねが大切です☆いま一度しっかり確認を！

# 冬場に流行する…ノロウイルスに気をつけよう！

冬は、風邪・インフルエンザ以外にもノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行しやすい季節です。ノロウイルスにはアルコール消毒が効かないので、石けんでの手洗いが予防の基本！手洗いは、他の感染症対策にも効果的なので、石けんで丁寧に手を洗う習慣をつけましょう(^\_^)

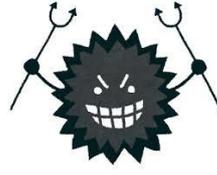
## ノロウイルスの特徴



牡蠣などの二枚貝に生息



熱に弱い

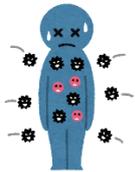


感染力が強い



アルコール消毒が効かない

## 潜伏期間・主な症状



潜伏期間は1～2日



吐き気・嘔吐



下痢



腹痛



発熱

## 予防方法



手洗い・うがい



調理器具の消毒  
次亜塩酸ナトリウムか  
85℃以上の熱湯で



食品（特に貝類）は  
しっかり加熱する  
(※90℃以上90秒加熱)



こまめな換気

## ●インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱してから2日経過するまで」と、学校保健安全法で定められています。発症日を0日と数え、3日目までに熱が下がると6日目から登校可能です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能	
発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能	
発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能