

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？
生活リズムがまだ冬休みモードの人は、早めに規則正しい生活習慣に戻しましょう。明日から…ではなく、
今日から早めに寝て、学校モードへ切り替えましょう♪

体のふしぎ…これらはなぜ起こる？

① せき、くしゃみ、鼻水が出るのは…

ウイルスやゴミ、ホコリなどが、のどや鼻から体の中まで入らないようにするために出ます。せきには「たん」を外に出すはたらきもあります。



② かぜをひくと熱が出るのは…

ウイルス（低い温度を好むものが多い）が体の中で増えるのをおさえます。また、血液の中にある白血球がウイルスをやっつける力を高めます。



生活習慣をととのえて、体を応援！

私たちの体もっている、病気をふせぐためのさまざまなはたらき。これらがしっかり役目をはたすためには、ふだんから生活習慣（栄養・運動・睡眠）をととのえ、力を高めておくことが大切です。病気に負けないように、体を応援しましょう！

かぜをひいてしまったら

- 無理をせず、ゆっくりと休みましょう。
- 食欲がなくても、できるだけ栄養をとりましょう。（消化のよいもの、スープやおかゆなどがおすすめです）
- 熱で汗をかいたときは、着がえましょう。
- 水分を十分に補給しましょう。

インフルエンザにも気をつけよう！



年末より、沖縄県では、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも流行の兆しがみられています。インフルエンザに感染した場合にも、出席停止になりますので、期間を確認して学校へ連絡してください。

インフルエンザの出席停止期間
いつになったら学校に来られる？

出席停止期間 発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

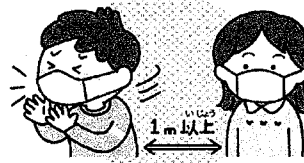
発熱 解熱 解熱後 OK 登校できます

発熱期間	発症日	発症後5日間					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
1日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	OK		
2日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	OK		
3日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	OK		
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	OK		
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	OK		

マスクをつけていても…せきエチケット

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上はなれて顔をそむける



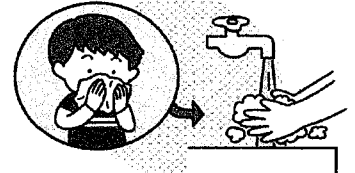
ハンカチやティッシュで鼻と口をおさえる



とっさのときは服のそでなどでカバーする



手でかさねたり鼻をかんだあとは手をあらう



ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いていますが、もちろん、マスクもだいたいせきエチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもらいようぶ」にはならないということです。感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることがたいせつです。