



令和7. 12. 5

七ヶ浜中学校

No.9

今週から一段と気温が下がり、雪が降る様子も見られました。ウイルスは気温が低いと活発になるため、感染症の流行に一層の注意が必要です。本校では11月中旬と比べてインフルエンザA型の流行は大分落ち着きましたが、町内・県内ともにまだまだ感染者が多い状態が続いています。また、県内において、最近ではインフルエンザB型や新型コロナウイルスの発生も報告されています。

感染症の予防のためには、手洗いやマスクの着用、換気でウイルスが体内に入らない環境を作ることもちろんですが、自分の免疫力を高めてウイルスに負けない体づくりをすることも重要です。規則正しい生活を心掛けて、冬も元気に過ごしましょう！

★ 冬に流行しやすい 感染症 ★

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

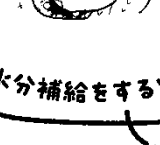
★ 風邪を 早く治すゾウ! ★

- ・ 鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。
- ・ 風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く
- ・ 治す5匹のゾウを思い出してください。

無理せず休むゾウ



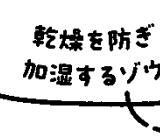
体を温めるゾウ



水分補給をするゾウ



消化に良いものを食べるゾウ



乾燥を防ぎ加湿するゾウ



毎月、7日はメディアコントロールチャレンジデー！

今月の7日は日曜日です。冬休みに向けて、学校のない日の有意義な時間の使い方を考えましょう！

メディアを減らす代わりに、何をする？

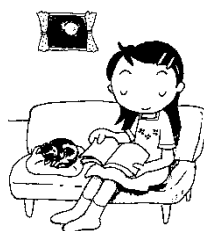
運動

- ・ ランニング
- ・ 縄跳び
- ・ ラジオ体操
- ・ 筋トレ
- ・ ストレッチ



趣味

- ・ 読書
- ・ 楽器演奏
- ・ お絵描き
- ・ 編み物
- ・ 折り紙



健康

- 普段よりも…
- ・ 味わって食べる
 - ・ 丁寧に歯みがき
 - ・ ゆっくりお風呂
 - ・ 早めに寝る



七ヶ浜町全小中学校で行われている、「就寝30分前から翌朝、朝食を食べるまでゲーム・スマホはさわらない・さわらせない」運動 にも意識して取り組みましょう！