

2020 謹賀新年



1月の保健行事

1月20日(月) 薬物乱用防止教室  
1・2限目午前部  
7・8限目午後部

1月27日(月) 薬物乱用防止教室  
11・12限目夜間部

乾燥した冬は 上手に使おう 加湿器

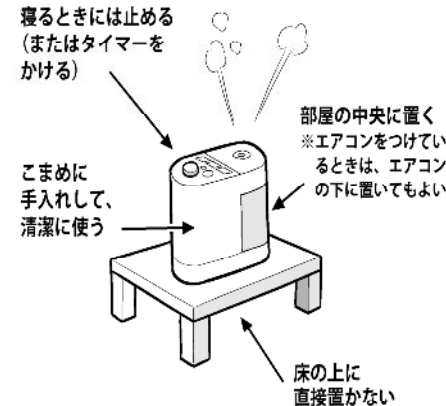
湿度は50%前後が最適

寝るときには止める (またはタイマーをかける)

こまめに手入れして、清潔に使う

部屋の中央に置く ※エアコンをつけているときは、エアコンの下に置いてよい

床の上に直接置かない



# 要嚴重警戒!! 感染性胃腸炎

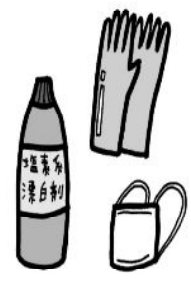
**〔原因〕**  
「ノロウイルス」「ロタウイルス」などのウイルスによる胃腸炎(感染症)です。

**〔症状〕**  
主に吐き気、嘔吐、腹痛、下痢。頭痛、発熱を伴うこともあります。



**〔感染経路〕**  
感染者の便や嘔吐物が手について口から入る、ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る、などのほか、ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べることで感染することがあります。

**〔かかってしまったら〕**  
安静にして、水分や消化のよい食事を少しずつとります。通常は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されます。



**〔かからないためには〕**  
予防のためのワクチンがないので、ウイルスを体内に入れないことが肝心。「手洗い」と「感染者の便や嘔吐物の処理」の徹底がポイントです。

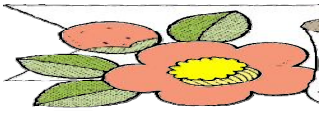
# 冬「だからこそ」起こる! 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。わたしたちの体にある水分のうち4~5%が失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。



体から排出される水分というと、汗。そこから、脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか? でも、実は冬でも起こるのです。

冬は空気の乾燥や暖房で体の水分量が少なくなることに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい環境と言えます。そしてもうひとつ、注意しなければならないのが、ノロウイルス等による感染性胃腸炎です。主な症状である嘔吐や下痢が起こると、短時間で急激に水分が体外に排出され、脱水につながりやすいのです。冬も適度な水分補給、忘れないでくださいね。



お皿をわってしまった。親にしかられて、すごく悲しくなったら、それは、あなたの大切な気持ち。

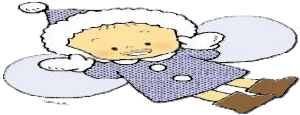
友だちにきらわれて、さびしくなったら、それは、あなたの大切な気持ち。

うれしい気持ち、悲しい気持ち、しあわせな気持ち、いやな気持ち、どれもみんな、あなたの大切な気持ち。  
心の中は、目で見えない。目を、安心して見せてくれる。  
でも、心かおきていながら、傷ついていることを知らせてくれる。  
いかに、わがままな気持ちは、心のなかが、傷ついていることを知らせてくれる。  
こう感じる悪い子だと、か、こう感じてはいけないなどということはない。

ぶたれたら、だれだっていたくて、くやしくて、なきたい気持ちになる。  
泣きたくなったら、泣いてもいいよ。  
ぶたれたら、はらがたつて、いかりの気持ちになる。  
そんなときは、おこつてもいいんだよ。  
でも、おこつて、人をぶつのではない、  
そのいかりの気持ちを、言葉でつたえよう。

「お兄ちゃんがぶつたから、くやしくて、はらがたつ」ってね。

「気持ちの本」より引用



# 7つのまちがいをさがそう！！



◆ 尋 え ◆  
扉の左の掲示 / 黒板の前にいる男子の左腕 / 西手を腰に当てている男子のネクタイ / 最前列中央の男子の顔 / 後ろから2番目の席の筆入れ / 右から3列目中央の男子のシャツ / 同列一番後ろの席のカバン