



3学期がスタートしました。みなさん元気に冬休みを過ごすことができましたか。今年も新型コロナウイルス感染症は増加傾向にあります。オミクロン株であっても、これまで確認された変異株と同様に基本的な感染防止対策が有効とされています。

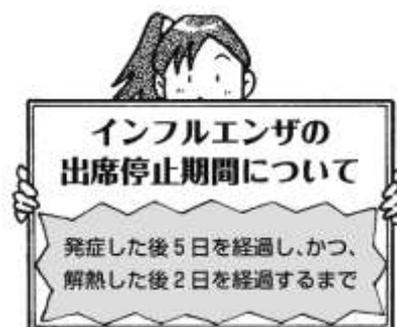
昨年に引き続き、寒くても手洗いと十分な換気、マスクの正しい着用をして基本的な感染対策の徹底に取り組みましょう。バランスのとれた食事や十分な睡眠、そして運動も免疫を高めるためには大切です。心身共に健康に過ごせる一年にしていきたいですね。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。



「インフルエンザ罹患報告書」について お願い

今年も新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザの同時流行に注意が必要です。インフルエンザに罹患した場合、出席停止になりますが、医師による「治癒証明書」の提出は必要ありません。その代わりに、保護者の方に記入していただく「インフルエンザ罹患報告書」の提出をお願いします。治癒して再登校する際に、必要な書類となりますので、再度ご確認をお願いします。



※「インフルエンザ罹患報告書」は学校HPより印刷可能です。印刷が難しい場合は学校から郵送もできますので、連絡時にお伝えください。

※新型コロナウイルス感染症と同様、インフルエンザにつきましても感染が分かった時点での連絡を引き続きお願いします。

「熱が下がった=治った」と言えないワケは…?

医師からインフルエンザと診断されると「出席停止」扱いになり、登校することができません。現在、登校再開の基準は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで』と定められていますが、このように変更された背景のひとつには、「タミフル」「リレンザ」などの抗インフルエンザ薬の普及があります。

抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果がある一方、ウイルス自体をやっつけてくれるわけではありません。服用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残っているため、感染につながる可能性もあります。薬の効果で楽になると「もう治った」と思いがちな気がしますが、医師の指示にきちんと従い、快復に努めましょう。



実習が始まります

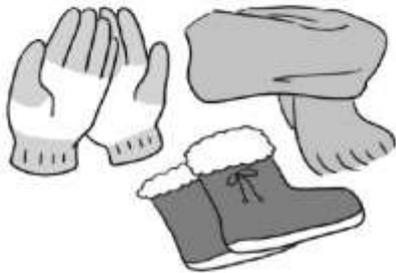
1月30日からは、1、2年生の現場実習が始まります。寒い時期

の実習なので、通勤時の服装には十分注意して体調管理に努めましょう。また、実習場所が寒いところもあると思います。学校、実習先のルールに従って防寒対策をしてください。

寒〜い!!! あなたに…衣類の工夫

■服と服の間に「空気の層」をつくる

重ね着をすると空気の層がいくつもできるので、あたたかくなります。半袖のTシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着たら、あんまりあたたかくない…そんな経験がある人、いませんか？



■「くび」の保温を心がける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首にはブーツや厚手の靴下などで保温。とくに首は皮膚のすぐ下に太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。ここをカバーするだけでもずいぶん違いますよ！

■衣類の「素材」をチェックする

着るものの生地の高さに加えて、風の通しやすさがポイント。冬の定番・毛糸のセーターも、いちばん上に着るとあたたかさは今ひとつかも？ 例えば、上着にナイロン素材のものを羽織ると風を通しにくくなります。



夏バテならぬ 冬バテ って知っていますか？

【主な原因】

- ① 忙しさ
ストレスがたまり、いつも緊張状態で休まらない
- ② 寒さ
冷えて血行が悪くなる
- ③ 筋肉が衰える
運動量が減るため
- ④ 日の短さ
太陽の光をあびないことによる不調



【主な症状】

- ・イライラする
- ・疲れやすい
- ・寝つきが悪い
- ・肩などがこる
- ・おなかの調子が悪くなる
- ・免疫力が低下して、かぜなどにかかりやすくなる



【予防・解消するには】

- ・気分転換をする
- ・からだを動かす
- ・お風呂に入って温まる
- ・からだを温める食事をする