



あけまして おめでとう ございます。今年もよろしくお願いたします。

3月まではあっという間の後期終盤。卒業生は、1日1日を大切に生活してください。給食を食べられるのも35回ほど。給食を作ってくださっている調理員さんに感謝しながらおいしくいただきますよう。

感染症も流行期に入っています。元気に登校してくる皆さんと会う毎日を楽しみにしていますので、手洗い・睡眠・バランスのとれた食事・運動で感染症予防を頑張りましょう!!

2024.1.12  
唐津商業定時制  
保健室

インフルエンザが流行中！手洗い、手の消毒、マスク着用、換気で予防しよう！！

## インフルエンザはこうしてうつります

ひまつがんせん  
飛沫感染



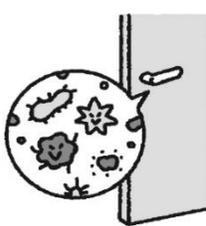
咳やくしゃみでとびちつた飛沫を吸い込む。

よぼう  
予防するには



マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

せつしよくがんせん  
接触感染



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

よぼう  
予防するには



手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

インフルエンザにかかったら！

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで 出席停止！

例	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	😊	→	→	→	→	→	登校OK
発症	☹️	→	→	→	😊	→	→	登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡してください。 ▶▶▶ TEL: 0955-72-7196

「免疫力を高めよう！」とよく言われますが、そもそも免疫って何をしてくれて、どのように体を守っているのでしょうか？

## 免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。病気から体を守るために

1 体にウイルスが入って来ると

2 自然免疫チームが来て戦います

3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

記録したからまた来ても大丈夫だ！

- 自然免疫** 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ
- 獲得免疫** 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

様々なウイルスに対して、病気にかからないように免疫が活躍してくれています。

「でも、よく病気にかかるよ〜」という人は、睡眠不足、栄養バランスが整っていない、運動していない、ストレスをため込んでいる、こんなことが当てはまっていますか？

免疫力を最大限発揮するためには、良い条件が整っていることも必要です。免疫力を高めるためにも、生活習慣を見直し、ストレスをためないように生活していきましょう!!

たくさん笑うことも免疫力を高めてくれますよ! ^v^

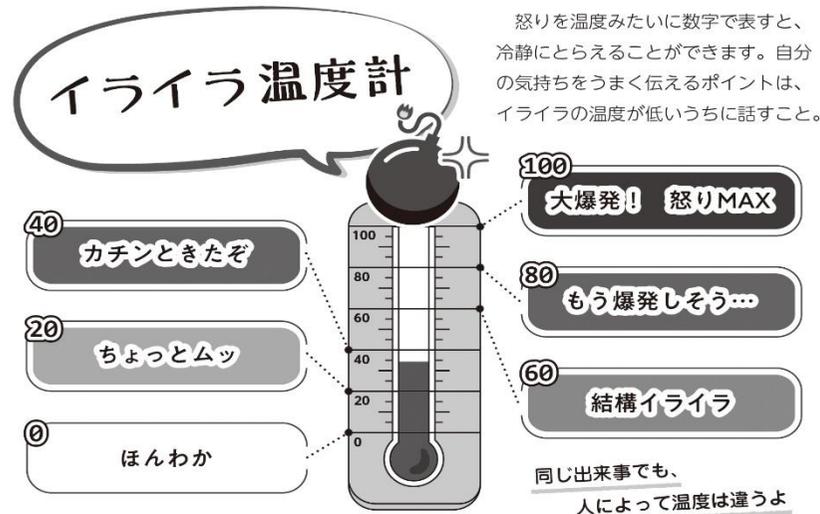


## 「なんかもやもやする」「なんかイライラする」

ストレスは、自分でも感じているかわからないこともあります。生活していくうえでまったくストレスを感じずに生活することは、ありません。

他者との関わりだけでなく、寒さや暑さ、スマホ操作など環境や行動によっても人はストレスを感じているといわれます。

免疫力を高めるためにも、ストレスは大敵です。上手にストレスを発散しながら、生活していきましょう!!



**体の声**を聞いてあげてね

- 頭** ポーっとして...  
夜ふかしを  
していませんか?  
早起きから始めてみよう
- 目** なんだか疲れて...  
ゲームやテレビの  
見すぎかも! 目を  
休める時間を作ろう
- 胃** ごちそうは  
うれしいけど...  
食べすぎっていませんか?  
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

# モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの  
ストレス解消法は?



テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

### 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



### 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

### 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



### 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらかではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



### 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう

