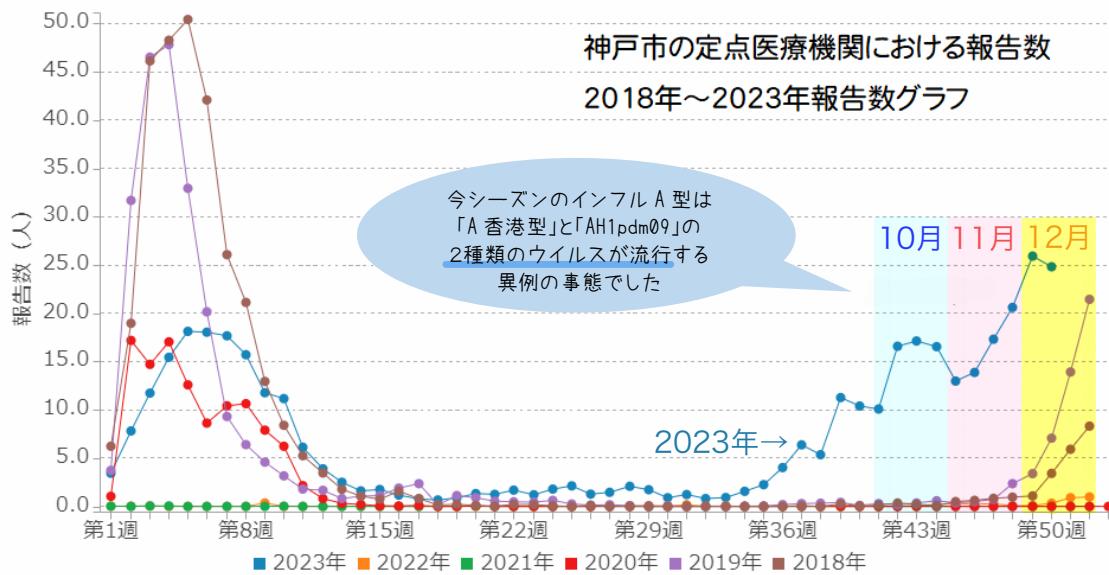
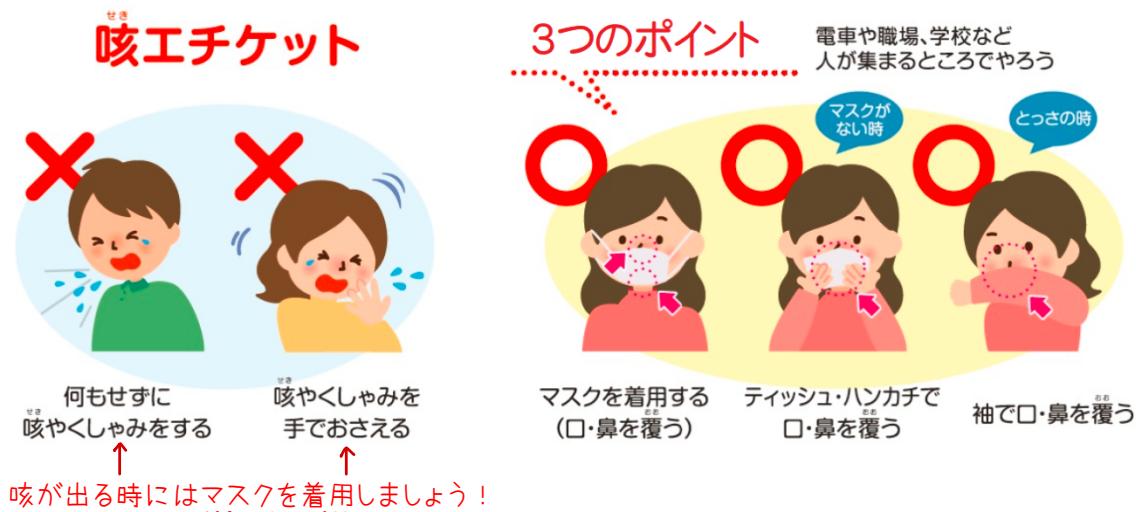


## 例年と異なる感染症の流行にご注意を！

例年、年明けから流行を見せるインフルエンザですが、今シーズンは9月から12月にかけて爆発的な流行が見られました。流行しているインフルエンザ型も秋口に流行したA型から年末にはB型へと移り変わり、「AもBも両方かかった！」という生徒も多く見られます。



1月2月はウイルスの好む、乾燥した気候が続きます。換気と咳エチケットを心がけ、引き続き感染対策をお願いします。

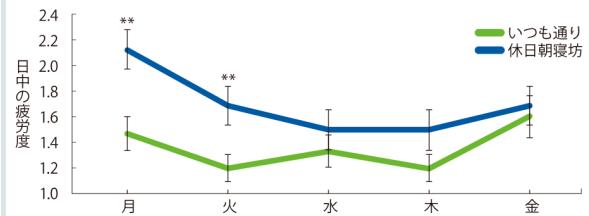


## 「睡眠時差ぼけ」休日の朝寝坊で平日の疲労感が増大？

「休日は昼まで寝ているよ～」という人は多いのではないでしょうか？でもこれ、平日の疲労感をかえって増やしてしまっているかも。休日の2日間朝寝坊しただけで、体内時計が30～45分遅れてしまうことが、複数の試験で確認されています。これは、毎週末、時差のある海外旅行に行っていのと同じ現象が起きています。そう考えると、疲れるはずです。週明けまで疲れを引きずってしまい、休日明けの月曜日に体調がすぐれず憂うつな気持ちになる「ブルーマンデー」の要因にもなっているようです。

平日の睡眠時間を多めに取って、週末の起床時間を平日と合わせると「ブルーマンデー」を解決できるかも知れませんね。

「休日朝寝坊」は週明け前半まで眠気と疲労感に影響



(Sleep and Biological Rhythms 2008;6:172-9.)

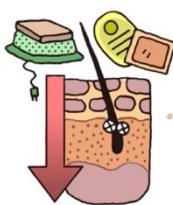
### 低温やけどって何？

**熱** 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれません。そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮ふの深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

#### これを使うときは注意！

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにします。

#### 低温やけどをしてしまつたら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



### アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。



# 保健室からのお知らせ

## 1年 色覚検査

1月～2月に1年生の希望者を対象に色覚検査を行います。

色覚異常があっても、軽度の場合は日常生活の中で気付かない事が多くあります。

色覚異常により、就職時の職種に制限が出る事があります。一度も色覚検査を受けたことのない人は受けておきましょう。

↓色覚検査の申込はこちら↓

<https://forms.gle/8AAiBFmeFzPNCw797>

## 3年 医療費申請

学校で怪我をして、病院を受診した場合には医療費の申請をすることができます。（日本スポーツ振興センター災害共済給付制度）

未申請のものがある場合には2年以内（現時点で2022年2月以降）に初診を受けた医療費について申請することができます。

残りの登校日が少なくなっていますので、未申請のものがある人は早めに保健室まで来てください。

## さまざまな相談窓口

### スクールカウンセリング

学校内で火曜日・木曜日の週2回、スクールカウンセラーによるカウンセリングをしています。申込窓口は保健室です。

**24時間子供SOSダイヤル 0120-0-87310**

電話をかけた所在地の教育委員会の相談機関に接続します。

**親子のための相談LINE** 平日10時～20時  
子ども家庭センターによるLINE相談です。



↑お友達登録QR↑