

冬至

明日(今年は12月22日)は【冬至(とうじ)】です。冬至とは1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日のことをいいます。冬至といえば、ゆず湯やかぼちゃを食べることが風習になっています。寒さはこれからが本番です。ゆず湯とかぼちゃで乗り切りましょう。



ゆず湯
ゆずの果皮には風邪予防や保湿にいいとされるビタミンCや、血行をよくしてくれる成分が入っています。



かぼちゃ
かぼちゃには健康を維持するために必要なビタミンや、腸の働きを助ける食物繊維がたっぷり含まれています。

冬休みまで残りあと少しとなりましたね。冬休みには、クリスマスにお正月と、みなさんの楽しみにしているイベントがたくさんあると思います。冬はいろいろな感染症が流行る時期なので、規則正しい生活を心がけ、体を温かくして楽しい冬にしましょう。

かぜを

ひきやすいのは・・・

- 夜は遅くまで起きている
- ストレスがたまっている
- 部屋の空気を入れ換えない
- きちんと手洗いをしないことがある
- 食べ物の好き嫌いが多い
- 運動はあまりしない



新型コロナ、インフルエンザ、かぜ にてる? にてない?

症状	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	かぜ
発熱	平熱～高熱	高熱	平熱～微熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	◎	○
関節痛・筋肉痛	○	◎	×
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	○	◎
下痢	△	○ (特に子どもに多い)	×
くしゃみ	×	×	◎

〈表の見方〉

- ◎ かなりよくある
- よくある
- △ 時々ある
- × あまりない

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪い」と思ったら、早めに病院に行き、体を休めるようにしましょう。



裏も読んでね!



鳥インフルエンザについて

熊本県内において鳥インフルエンザ事案が発生しました。天草中学校の近くにも野鳥などが飛来したり、野生動物が生息したりしているため、野鳥との接し方について守っていただきたいことがあります。

- 日頃から、手洗い、うがい、消毒などの感染予防対策を徹底する。
- 死んでいる野鳥や野生動物は素手で触らない。同じ場所でたくさんの鳥が死んでいたら近くの都道府県や市町村役場に連絡する。
- 野鳥や野生動物の排泄物に触れた場合は、手洗い、うがいをする。
- 不必要に野鳥を追い立てたり捕まえたりしない。

鳥インフルエンザウイルスは、感染した鳥との濃密な接触等の特殊な場合を除いて、通常では人に感染しないと考えられています。また、野鳥は餌が採れずに貧弱したり、環境の変化に耐えられずに死んでしまったりすることもあります。そのため、野鳥が死んでいても、鳥インフルエンザを直ちに疑ったり、日常生活において過度に心配したりする必要はありません。

自己紹介



- 出身…天草市本渡町
- 家族…両親、姉、猫と犬
- 年齢…24歳（牛年）
- 趣味…旅行、映画鑑賞
(ディズニーランドが大好きです。ここ数年は行けていませんが…)
- 好きな食べ物…おもち、お肉、和食
- 好きなもの…K-POP、ディズニー、動物

《保護者の方へ》

こんにちは。挨拶が遅くなり申し訳ありません。11月から荒木先生の代わりに養護助教諭として天草中学校に来ました^{たなかあゆり}田中愛理です。10月までは亀川小学校で学習指導補助教員をしておりました。養護としては、本校が初めてなので、至らない点もあるかもしれませんが、生徒の皆さんが健康で安全に学校生活を送れるように一生懸命サポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

健康カードを配付します！

2学期の身体測定などの結果を記入しています。家に持ち帰り、おうちの人とみてください。おうちの人からコメントと押印をしていただき、保健室連絡袋に健康カードを入れて、12月24日（金）までに学校に返却してください。病院受診が必要な人は、冬休み期間中に病院受診をし、受診結果を学校に提出してください。

《保護者の方へ》

身体測定などの内容の確認をお願いします。健康カードには保護者コメントと、押印をしていただき、学校に返却をよろしくお願いいたします。

— — — — — 切り取り線 — — — — —

話したいことや相談したいことがあれば、記入して田中愛理先生に渡してください。