



新年を迎え、3学期がスタートしました。冬休みが明けての学校生活は疲れも出やすいです。少し早めに寝るようにして、ゆっくり体調を整えていきましょう。また、これから寒さも増してくるので体調を崩さないように心がけましょう。



## 腸内環境、整っていますか？



腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

### 腸内環境を整えるには



#### 【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



#### 【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

### 1月の身体測定を行います!!

1月10日~22日の朝の会、業間休みを使い、1月の身体測定を行います。下記の日程で行いますので、体操服の持参・脱ぎ着しやすい服装で登校するようにお願いいたします。

日にち	対象クラス
10日(水)	朝:7-1 業間:1-1
11日(木)	朝:9-1 業間:1-2
12日(金)	朝:9-2 業間:2-1
15日(月)	朝:7-2 業間:3-1
16日(火)	朝: 業間:4-1
17日(水)	朝: 業間:4-2
18日(木)	朝: 業間:5-1
19日(金)	朝:8-1 業間:6-1
22日(月)	朝:8-2 業間:6-2

※都合により日程を変更することもありますのでご了承ください。

### スクールカウンセラー・発達相談 実施日についてお知らせです

<スクールカウンセラー 来校日>  
1月19日(金)

<臨床心理士 来校日>  
1月25日(木)  
(年度内最終日です。)

希望者は、

スクールカウンセラー  
に関しては養護教諭に

発達相談に関しては  
特別支援コーディネーターに

ご連絡ください。

# かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

※ 受診された際に、医者によっては解熱後2日で登校してよいと言われることがありますが、学校保健安全法施行規則では、『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過』となっているためインフルエンザと診断された際は、最低でも5日間はお休みすることになります。その間は、出席停止になりますので、ゆっくり休んで体調回復に努めてください。