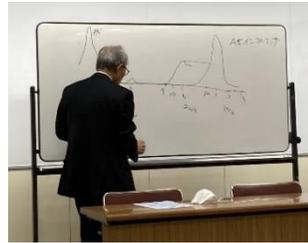


期末考査が終わりましたね。2学期も、お疲れさまでした。  
2023年も残り少しです。体調管理に気をつけて過ごし、元気に2024年を迎えましょう。  
今年は流行の時期が早かったインフルエンザですが、今後もさらなる感染拡大が予想されます。感染症対策を徹底し、充実した冬休みを過ごしてください。受験を控えている3年生のみなさん、応援しています！

## 先生方も学びました！インフルエンザについて

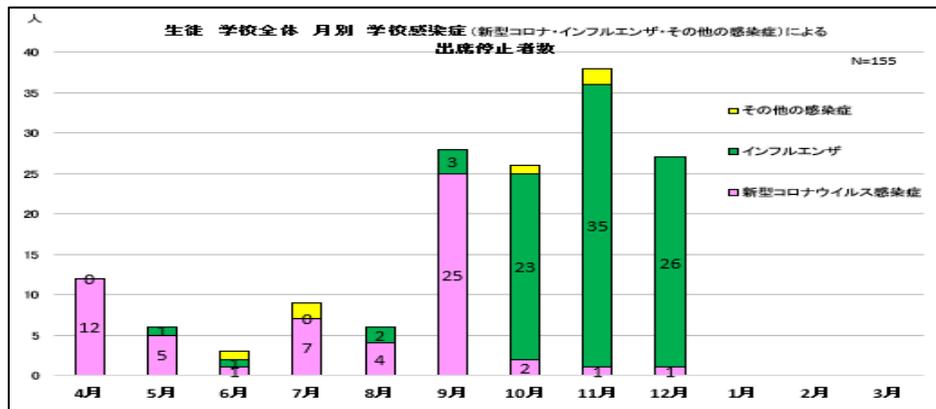
先日、先生方は、産業医・梅木先生より**インフルエンザ感染症**についての講演を受けました！通常、インフルエンザの流行ピークは1・2月ですが、今年は流行し始める時期が早かったです。通常では流行しない時期でもウイルスは存在しており、感染し発症するかどうかは、環境だけでなく宿主(人間側)の問題が大きく影響します。  
人間は体温が1℃下がると**免疫が30%落ちます**。  
反対に、1℃上がると**免疫が5倍になります**。



梅木先生は、本来のピークである1・2月にインフルエンザに罹らないためには、喉をあたためるのがよいとおっしゃっていました。マフラーなどで首元を温めたり、マスクをつけて温かい空気を吸うようにしたりするのがよいそうです。  
もちろん、インフルエンザを予防するには**予防接種**が有効です。



- 本校でも、インフルエンザに罹る生徒が増えてきました。
- 体を温めること、手洗いうがいを徹底すること、十分な休養を取ることなど**免疫力アップ**を心がけ、感染予防をしましょう。



12月14日までの、本校の学校感染症による出席停止の状況をまとめたグラフです。10月以降、新型コロナウイルス感染症に代わり、インフルエンザに罹患する生徒が増えていることがわかります。



## 生徒保健委員会 あなたの勝負ごはんは何？



後期第1回保健委員会を開催しました。  
後期のテーマは「**学校生活のパフォーマンスを上げる生活習慣～健康と栄養～**」です。「**勝負ごはん**」と題して、「**勉強や運動のパフォーマンスを上げるための食事**」について調べ、掲示物を作成します！

みなさんは勉強や運動のために食事内容を工夫していますか？  
生活習慣と栄養バランスのとれた食事に対する意識を高め、勝負どころで実力が発揮できるようにしましょう。  
保健委員のみなさん、3月までよろしくお願いします！



## 新しいAEDの使い方を学びました！



本校のAEDが新しくなります！  
設置場所はこれまでと同じく、**体育館と生徒下足室**です。  
これまでと異なる点は、**ケースに入れたまま使用可能**であること、電極パッドを取り出すときは**緑のタグを引く**ことです。



## 12月1日は世界エイズデーでした！

富田林保健所より頂いた資料を保健室入口前に置いてありますので、**ご自由にお取りください。**



### 保健室より

以下の保健室関係書類で未提出のものがある場合は、できるだけ早く提出してください。



- 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザに係る出席停止届
- 日本スポーツ振興センターへ医療費を申請するための書類
- 歯科検診、内科検診などの受診報告書

ご不明な点があれば保健室まで、ご連絡ください。