



新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお祈りします。

さて、インフルエンザ流行のピークの時期にはいりました。

本校では、1月18日（土）19日（日）にセンター試験があります。

体調良く実力を発揮できるように、また、試験を受けない人も快適に毎日を楽しく有意義に過ごすためにインフルエンザを予防していきましょう。

インフルエンザのよくある質問

インフルエンザにかかったかどうかの判断は？	38度以上の高熱になる場合が多く、急激に熱が上がるので、その前は関節痛を伴う倦怠感や寒気があります。予防接種を受けた人は、体温が38度まで上がらない場合もあります。
病院への受診は早い方が良い？	インフルエンザの検査は、初期に行ってもウイルスが増えていないので、結果を信用できません。熱が上がってからの受診でないと、確定しにくいでしょう。かかったかなと思って4～6時間以上必要です。

大切な予防法

解説

予防接種（ワクチン）	費用はかかりますが、重症な状態にならないために、一番効果がきたいできます。効果が現れるには、数週間かかります。
マスク着用	使い捨てマスクを準備してください。
頻回の手洗い	手を介して口からウイルスが入り込みます。
室内換気	できれば1時間に1回は換気します。しかし、換気をした後は湿度が下がるので、湿度が50%をきらないように心がけます。
なるべく人混みの場所をさける	ショッピングモールなど、人が多く集まる場所への外出はなるべく避けましょう。
うがい	のどをうるおし、ウイルスを洗い流すことが可能です。

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザ

ウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。
(1μmは1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ——— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのです。

