



皆さんの今年の抱負は何ですか？抱負とは単なる目標ではなく、心の中にもっている計画のことです。「〇〇になりたい」「〇〇したい」という目標があれば、そのために「××までに△△をやる」と具体的に考えてみましょう。まずは小さい一歩でよいのです。新しい年に、新しい一歩を踏み出しましょう。



感染症の流行に注意しましょう～手洗い・換気をしっかりと～

お腹の調子が悪い人が増えているようです。おう吐や下痢などの症状があれば、胃腸炎の可能性があります。中でもノロウイルスによる胃腸炎は感染力が強いので気をつけましょう。

① 感染性（ウイルス性）胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）

潜伏期間は1～2日です。腹痛、吐き気、おう吐、下痢、37℃台の発熱が主な症状で、症状がでている期間は平均1～2日です。特効薬はありませんので、脱水症状に気をつけて休養してください。

出席停止の基準：下痢・おう吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能

② インフルエンザ

鼻やのどなどの粘膜から感染し、潜伏期間は18～72時間です。突然の発熱で始まり、半日以内に38度をこえる高熱となります。（熱があまりあがらないこともあります）頭痛、筋肉や関節の痛みなど、いわゆる普通のかぜよりも症状が激しくです。

出席停止の基準：発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで→6日め解除

③ 新型コロナウイルス

発熱、咳、のどの痛み、鼻水、鼻づまりなどかぜのような症状で、他の感染症と区別がつきにくくなっています。無症状の場合もあります。

出席停止の基準：発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで→6日め解除

*発症した日（熱があがったなど）を0日めとし、翌日から1日めと数えます。

カフェインのほんとの話

STOP! カフェインって、いいことばかりではないんです。

飲むと元気になった気がする？

① それは飲んだときだけ。むしろ、効果が切れると飲む前よりも疲れたような感じがする場合があります。

眠気覚ましにちょうどいい？

① カフェインで疲れがとれるわけではありません。眠たいとき・疲れたときはしっかり休むのが大切です。

動悸や腹痛、めまい、吐き気、頭痛などの原因になることも

カフェイン中毒による死亡事故の事例もあります



特に子どもへの影響は大きく、不調につながりやすいです。一時的な元気のために健康を損なわないようにしてくださいね。

勉強中に
コーヒー飲料を
何杯も...

がんばりたいときに
エナジードリンク

