



令和2年は本当に大変な年でした。みなさんも附属中に入学してすぐに休校となり、不安の多い毎日であったと思います。しかし、そんな中でもみんなで力を合わせ頑張り、立派な中学生になりました。来年も心身ともにもっともっと成長すると思います。楽しみにしていますね。今年もあと少しです。健康に注意してもうひとがんばりしましょう。

## 3つの「くび」をあたためよう！

あたためていますか？

3つのくび

くび マフラー

くび 手ぶくろ

くび くつ下



くび ネットウオーマー

くび 長そで

くび タイツ・レギンス

首・手首・足首は皮膚が薄く、温めると皮膚の下を流れる血液も温まり、その血液が流れることで体が温まると考えられています。

また、足首には冷えの原因となる血行不良を改善する三陰交(さんいんこう)というツボがあり、押すと冷えが解消されるといわれています。首の後ろには風池(ふうち)や風門(ふうもん)など冷やすと風邪をひきやすくなるというツボがあるので、そこを温めると風邪の予防になります。

## 新型コロナウイルス感染症の予防

新型コロナウイルス感染者数が増えています。正しく知ってしっかり予防しましょう。



## 『新型コロナウイルス感染症クイズ！』クイズに答えコロナウイルスを知りましょう。そしてしっかり予防しましょう！

### 第1問

検査の方法には何がありますか？

- 新型コロナウイルス感染症の検査には、「PCR検査」「抗体検査」「抗原検査」がある。
- 「PCR検査」と「抗体検査」は**今**感染しているかどうかを判定する。
  - 「抗原検査」は**過去**の感染有無を判定する。

### 第2問

主な症状は？いくつ言えるかな？

- 初期症状は、風邪やインフルエンザと似ている。
- 「息切れ」「嗅覚障害・味覚障害」の症状は、新型コロナウイルス感染症に特徴的。
- 感染しても無症状の人が一定の割合で存在する。
- 8割は軽症で回復する。
- 回復したあとも倦怠感や呼吸器症状、関節痛、胸痛などの症状が続く人が多い。

### 第3問

予防方法は？

- マスクを着用する。
  - ソーシャルディスタンスを保つ。
  - こまめに手を洗う。手指のアルコール消毒をする。
  - 換気をする。
  - 自分の体調に注意を向ける。(Google フォームで健康観察を行う。) など
- ◎大切なのは、きちんと実行することです！



## ・\*・インフルエンザの出席停止期間・\*・

新型コロナウイルス感染症も心配ですが、毎年流行するインフルエンザも心配です。感染症の初期症状はどれも似ているので、自己判断をせず受診をして医師の指示に従ってください。インフルエンザの出席停止期間は、『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』です。発症した日を0日と数えます。すぐ解熱しても発症後5日を経過するまでは登校を控えてください。

\*例えば、発症後4日目に解熱した場合、7日目から登校可能です。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状	← 発熱 →				解熱後2日		回復	
登校	×	×	×	×	×	×	×	○



## 冬至といえば… カボチャです！



昔から「冬至にはゆず湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかない」と言われています。事実、ゆずのビタミンC、カボチャのビタミンAやカロテンは風邪予防に効果があります。

カボチャは夏が旬ですが、保存がきくので冬までとっておき、野菜が少ない冬にビタミンをとるというのは昔の人の知恵ですね。

今年の冬至は12月21日です。この日はみなさんもゆず湯に入りカボチャを食べてはいかがでしょうか？

