



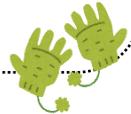
寒い日が続きますね。「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調につながります。服装で防寒対策をしたり、食事や入浴で体温を上げたりして、体が冷えないようにしましょう。冬休みも冷えを防止で元気に過ごしましょう。



～ 感染症対策をしよう ～

★3つの「首」を温めよう★

首、手首、足首には、太い血管が集中しています。この3つの首が冷えてしまうと、全身の冷えにつながるといわれています。マフラーや厚手の靴下、手袋などを使って、体を温めるようにしてくださいね。



寒くなって空気が乾いてくると、病原体が活発になり、感染症が広がりやすくなります。12月に入り、本校においても、咳や発熱、のどの痛みなどの風邪症状でお休みをする人が多くいました。以下の特に流行しやすい感染症を覚えて対策をしておきましょう。

【インフルエンザ】

- ・寒気、頭痛、高熱（39～40℃）で発症し、全身症状が見られる。
- ・潜伏期間（感染してから発症するまで＋他者へうつす期間）は平均2日。
- ・A型、B型ともに大規模な流行を起こすことがある。

【新型コロナウイルス感染症】

- ・発熱、咳、全身倦怠感などの風邪症状が見られる。無症状のまま経過することもある。
- ・潜伏期間（感染してから発症するまで＋他者へうつす期間）は2～7日。
- ・まれに重症化することがある

【ノロウイルス感染症（感染性胃腸炎）】

- ・嘔吐と下痢が突然始まる。
- ・潜伏期間（感染してから発症するまで＋他者へうつす期間）は12～48時間。
- ・ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分のまま食べたときなどに起こる。
- ・飛沫感染や接触感染する。

【マイコプラズマ感染症】

- ・咳、発熱、頭痛などの風邪症状がゆっくり進行して、咳が徐々に激しくなる。
- ・潜伏期間（感染してから発症するまで＋他者へうつす期間）は主に2～3週間。
- ・しつこい咳が3～4週間持続する場合もある。

★自分や周りの人がかからないように、予防するようにしましょう★

□石けんで丁寧に手を洗う



□2方向の窓を同時に開けて換気を行う

□人が大勢いる場所や自分の体調がすぐれないときは、マスクをする



□咳エチケット（咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチ、上着の袖を使って口や鼻をおさえる）

□生活習慣を整える（しっかり栄養をとる、ぐっすり眠るなど）



～ ピアサポート(2学期) ～



二中では、友達を思いやり、声をかけ合い助け合う、そんな二中生を目指して、朝の時間に「ピアサポート」プログラムを実施しています。2学期も、友だちをサポートするために必要なスキルを学びました。

9 / 13 第3回目

《上手な断り方、頼み方》



感想

- ・言葉がきついと、相手も嫌な思いをしてしまう。相手の事情を知って、話すと良いことがわかった。
- ・今まで、誘いを断るときに言葉が足りないことが多かったので、理由を言ったり、謝ったりして、相手も自分も良い気持ちで会話できるようにしたい。
- ・相手を思いやる言葉を入れて断ると、断られても気持ちよくいられると思った。親しき仲にも礼儀は必要だと思った。

11 / 1 第4回目

《閉じた質問と開いた質問の使い分け》



感想

- ・会話を楽しみたいときは開いた質問、特定の情報を知りたいときは閉じた質問で使い分けていくことが大切だと思った。開いた質問が良いわけではなく、時間がないときは閉じた質問も有効だとわかった。
- ・閉じた質問と開いた質問のどちらか片方だけで話すと、話が盛り上がらないと思った。それぞれによいところがあり、使い分けることが大切だと思った。

保護者の方へ 学校保健委員会について < 1月14日、生徒のみで実施します >

体調不良の生徒が多かったため延期した学校保健委員会を、1月14日(火)に予定しています。感染症予防のため、今年度は生徒のみの実施とします。参観を御希望されていた保護者の皆様御承知ください。会実施後、お子様の感想の共有や保健だよりを御覧ください。