



明けましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。今年はどうな1年になるのか、すごく楽しみです。冬休みが終わり、学校が始まると、インフルエンザのシーズンも本格的になってきます。体調管理をしっかりと、寒い冬を元気に乗り越えましょう！



今年もインフルエンザの流行する頃になってきました。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザの感染を防ぐポイント!

ほかの人にうつさないためには？



【咳エチケット】

インフルエンザは、「飛沫感染」と「接触感染」によってうつります。くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

◆マスクを着用する◇



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。

マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、顎の部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

【正しいマスクの着用】



▼口と鼻を覆う△



くしゃみや咳をするときは、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

▼すぐに捨てる△



口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

▼顔をそらす△



くしゃみや咳の飛沫は、1～2 m 飛ぶと言われています。他の人にかからないようにしましょう。

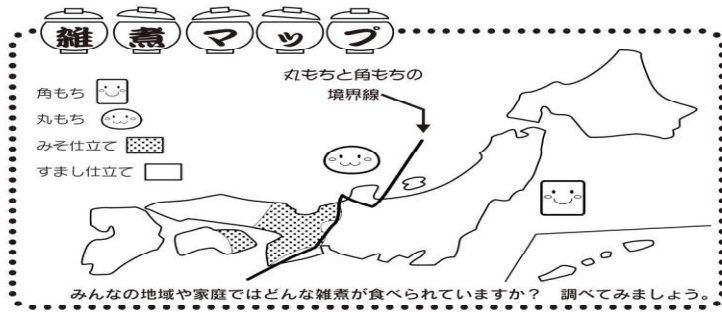
▼こまめに手洗い△



くしゃみや咳などを押さえた手からドアノブなどの周囲の物にウイルスを付着させないために、インフルエンザに感染した人もこまめに手洗いを心がけましょう。



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などが様々です。餅も角餅・丸餅、汁も醤油のすまし仕立て・味噌仕立てのほか、入れる具も鶏肉やブリ、里芋、小松菜、大根などいろいろあります。また、あん入り餅の雑煮や、餅を入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。



☆Global Health☆

～子どもの教育～

ユネスコによると、2013年の時点で小学校に通えない子どもが全世界に約6000万人いるとされ、多くが紛争などで社会情勢が不安定な国の子どもたちである。国連の緊急・人道支援に子どもの教育は含まれているが、優先度が低くなりがちである。質の高い教育は犯罪率の低下、社会の発展に必要な不可欠であるが、紛争だけでなく児童労働や民族、ジェンダー、障害による差別も子どもが十分な教育を受ける機会を奪っている。子どもの教育は社会全体で考えるべき問題である。

日本 ～不登校児が増加～

ユニセフの「世界子供白書2016」によると、日本の小学校の就学率は100%。しかし、文部科学省の「2014年度学校基本調査」では、2万4000人が不登校で長期欠席をしており、前年度から3000人増えている。

アメリカ ～グローバル・ゴールズ～

2015年9月にニューヨークの国連本部で開催された「持続可能な開発サミット」で採択された「持続可能な開発目標 (SDGs)」の通称。計17ある目標の中の「質の高い教育をみんなに」では、2030年までに全ての男女が無償で初等・中等教育を修了することを目指すとしている。

** 3年生のみなさんへ **

それぞれの進路に向けて、頑張っているところだと思います。

センター試験直前のみなさん！生活時間を朝型にリセットし、体調&心を万全にしましょう。

緊張したり、不安な気持ちになっている頃だと思います。

でも大丈夫！！一生懸命努力してきたことは裏切りません。頑張ってきた自分を信じて、最後まで頑張り抜きましょう。応援しています。

すでに進路が決定しているあなた。4月からの新生活に向けて準備はできていますか？

特に1人暮らしを始める人は、不安も多いと思います。今のうちにしっかりと新生活の準備をしておきましょう。さて、そんな3年生の皆さんに、保健室からのお知らせとお願いです。

1. 医療費の請求はお早めに

病院に用紙を持って行ったまま、放置していませんか？部活動や授業、登下校中（交通事故以外）の怪我は医療費を請求することができます。

2年前の怪我まで請求することができますので、心あたりのある人は速やかに保健室まで持って来てください。

2. 受診の必要があると言われていた人！治療してください

昨年4月に行った健康診断の結果を覚えていますか？春から県外で生活する人は、特に今のうちにかかりつけの病院を受診しておいてください。