



徳島県立城東高等学校
令和6年12月発行

12月になりました。2024年が過ぎ去ろうとしています。今年は皆さんにとって、どのような年だったでしょうか。大晦日に1年を振り返るときは、ぜひ「自分ができたこと」を思い出してくださいね。「〇〇をがんばった」、「〇〇ができるようになった」と思い出したら、自分に拍手を送ってください。そして、ひと言「よくやった、自分！」。



12月11日(水)・12日(木)は球技大会です



ケガに注意しましょう！

気温が低くなると、筋肉が固まってしまい、思うように体が動かなくなります。そうすると、つき指や捻挫などのケガが起こりやすくなるのです。予防のためには、競技前に時間をかけて準備運動をする、上着を着て体を温めることが重要です。温かい飲み物なども用意しておきましょう。

〇〇〇 保健委員長からひと言 〇〇〇










「運動場で擦り傷をした場合は、傷口をよく洗いましょう！傷口に土や石が残っていると、そこから感染症を引き起こす場合があります。水で洗うのは冷たくてちょっと苦痛ですが、そこは我慢して洗いましょう。」



徳島県もインフルエンザの流行シーズンに突入しました。
インフルエンザの出席停止期間を確認しておきましょう。

インフルエンザの出席停止期間について

○「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

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 		解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 <u>5日目</u>	登校OK 	
出席停止期間							
発症 			解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校OK 	
出席停止期間							
発症 				解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校OK 
出席停止期間							

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



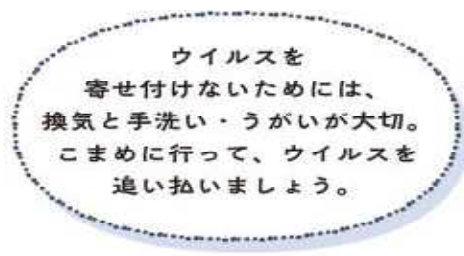
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



参考文献：雑誌「健」