

The

# 健康応援隊!.....♡

## インフルエンザの季節です

冬になると流行するインフルエンザ。その年によって流行の時期や規模に違いはありますが、だいたい1月から3月ごろまでがピークになります。普段の生活に気をつけ、しっかり予防しましょう。

### 風邪との違い

風邪はのどの痛み・鼻汁・咳などが中心で、重症化することはありません。

インフルエンザは急な高熱が特徴です。さらに全身のだるさ・筋肉痛・関節痛など全身症状が強く現れます。高齢者や乳幼児がかかると肺炎や脳炎などの合併症を引き起こし、重症化することがあるので、注意が必要です。

### どうやってうつるのか?

インフルエンザは、くしゃみや咳・痰などで飛び散ったウイルスや、空気中に漂うウイルスを吸い込むことで感染します。咳やくしゃみが出るときはマスクを着用したり、ハンカチやティッシュペーパーで口元を押さえて、周りの人から顔を背けるように配慮するなど、「咳エチケット」が感染の拡大を防ぎます。

### 感染を防ぐために

- ① 手洗い・うがいをこまめにする  
外出後は、手洗い・うがいをし、手やのどに付いたウイルスを洗い流します。手洗いは石けんを使って、流水で洗います。
- ② バランスの良い食事と十分な休養をとる  
体力や免疫力が高まります。
- ③ 室内の加湿と換気を心がける  
インフルエンザウイルスは空気が乾燥していると活動が活発になります。湿度を50%以上に保つと生存率は激減するといわれます。
- ④ 人ごみは避ける  
インフルエンザウイルスは人から人へ感染するので、人ごみに近づかないことは有効な予防法です。
- ⑤ 予防接種を受ける  
予防接種を受ければ絶対に感染しないわけではありませんが、発症しても重症化を防ぐことが期待できます。特に高齢者は、肺炎などの合併症を防ぐためにも、積極的に受けましょう。

それでもかかってしまったら、無理せずゆっくり休んで、早く治しましょう。

(健康福祉課 保健師)

## 学校コーナー

## 考え・進め 未来へ



五霞中学校では、9月には、3年生の修学旅行と2年生の職場体験学習、10月には合唱祭・かすみ祭が実施されました。特に3年生にとっては、修学旅行と最後の合唱祭・かすみ祭は、忘れられない一生の思い出になったことでしょう。

### ◇職場体験を終えて

2年 田中 綾乃

私は、ばんどう太郎で接客の仕事を体験しました。最初は、緊張して「いらっしやいませ」の声が小さくなり、笑顔が上手にできませんでした。しかし、時間が経つにつれて自然な笑顔が出せるようになり、お客様とも話ができるようになりました。今回は、貴重な体験ができてよかったです。



### ◇修学旅行の思い出

3年 竹内 利奈

私が修学旅行で一番思い出に残ったことは、2日目の班別行動です。タクシートの運転手さんの京都弁は、とても聞いて面白かったです。



和菓子子の体験学習では、ねりきりを職人さんに一から教えてもらいました。京都だからこそできる体験や有名な史跡見学により、修学旅行は、一生の楽しい思い出となりました。

### ◇一致団結した合唱祭

3年 海老沼里那

私は、合唱祭で「旅立ちの日に」のピアノを担当しました。最後の合唱祭なのでプレッシャーもありましたが、毎日練習を重ねクラスのためにがんばりました。全員で「金賞」という目標をもち、パートごとに歌い改善点を出し合い、一致団結して日々練習に励みました。本番も練習の成果が発揮でき、「金賞」という最高の結果となり、すばらしい思い出となりました。



### ◇文化祭を終えて

3年 亀田日万莉

私は、中学校最後の文化祭はたくさん思い出ができました。合唱祭では、3年間伴奏者として演奏しました。3年生の自由曲はとても難しかったので、毎日一生懸命練習しました。当日、スムーズに弾けても満足しました。さらに、3年間ベストピアノスト賞をもらうことができ、とても良い思い出となりました。

