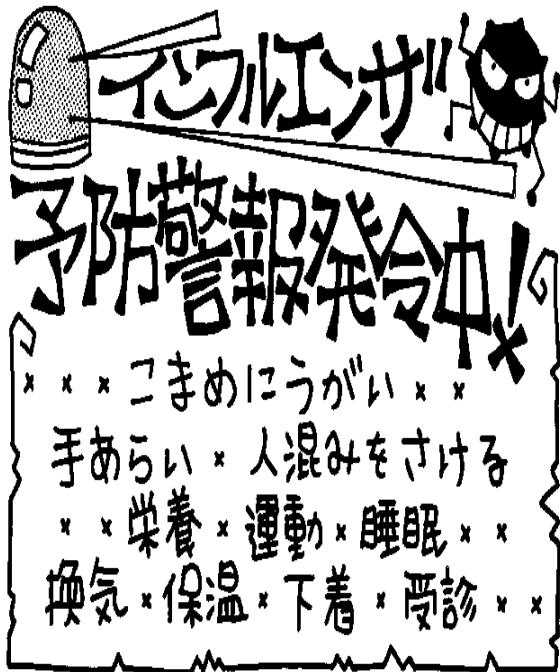


## 姫路市内インフルエンザ警報発令中

今年度は、10月には兵庫県で学級閉鎖になっている地域があり、早めにインフルエンザは流行し始めましたが、本校では、今のところインフルエンザの感染の報告のないまま2学期が終了しようとしています。しかし、姫路市内では、インフルエンザの流行を示す値は11月より高くなっており注意が必要です。

12月に入り、一段と気温が下がったので、また、インフルエンザウイルスが元気になってきます。しっかりと、手洗い・うがい・人混みに行くときはマスクをして予防しましょう。

また、インフルエンザのウイルスは湿気に弱いので自宅では加湿器を使用したり、加湿器がない場合は、濡れタオルを室内干しにするなども効果的です。また、菌自体は弱いので、すぐに手が洗えない時はアルコール消毒をすると予防に効果があります。

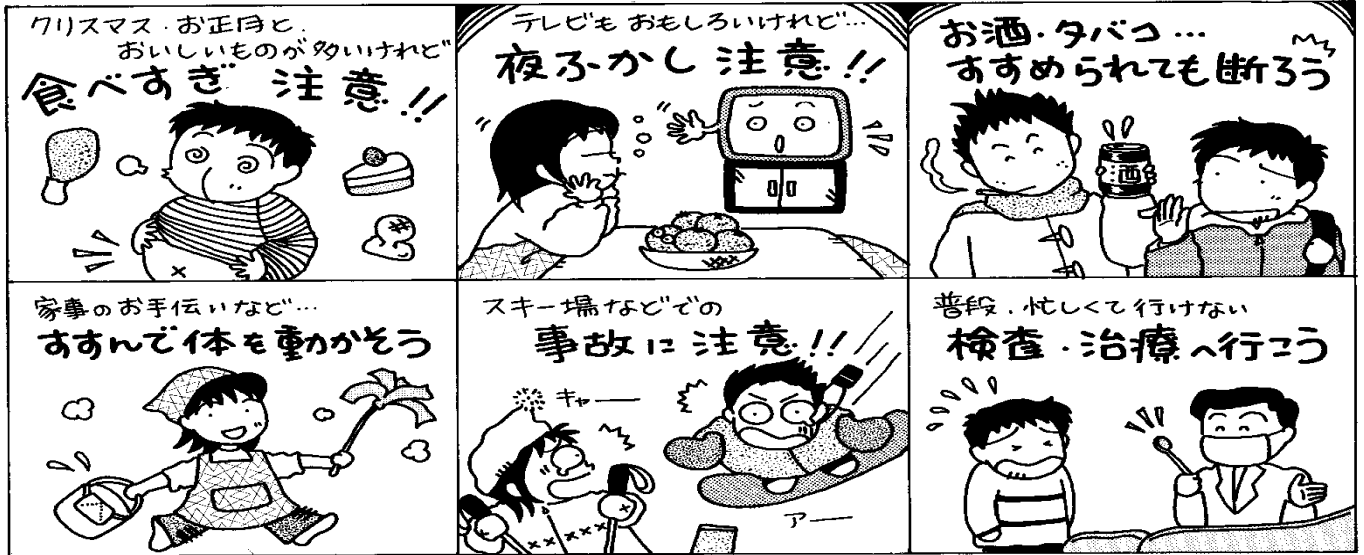


## シーズン到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!



インフルエンザにかかったら受診を早めにしましょう。インフルエンザは発症から48時間以内に薬が効く場合が多いため、何日も経過して病院を受診しても、対処療法のみになり治癒するまでの時間がかかるようになります。

# 冬休みの健康生活



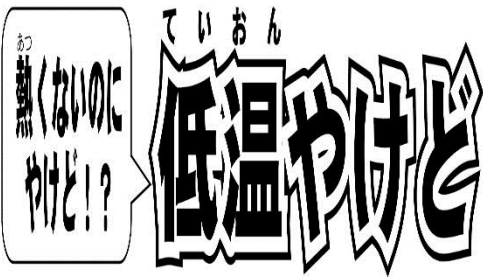
21日の終業式が終わるとみなさんが楽しみにしている冬休みがやってきます。クリスマスやお正月などイベントもたくさんある時期ですがハメをはずしすぎないように気をつけましょう。

特に、冬休み明けに、センター試験や受験を控えている人は、規則正しい生活を崩さないように、早寝早起きに心がけて、体内時計を狂わせないようにしておきましょう。

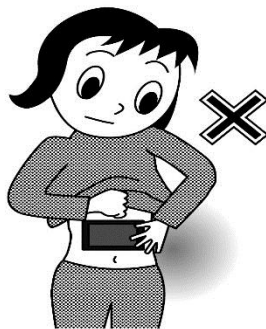


## ◆低温やけどにならないために◆

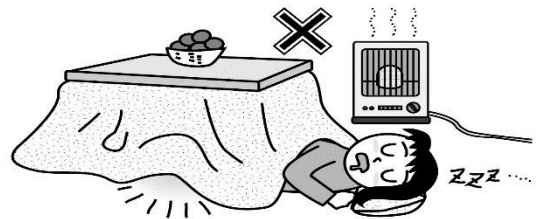
低温やけどは暖房器具などを正しく使うことで防ぐことができます。次のようなことに気をつけましょう。



これからの季節、ストーブやこたつ、電気カーペット、使い捨てカイロなどの出番がますます増えてきます。これらの暖房器具などを使っているとき、そんなに熱くない温度でも、知らず知らずの間にやけどになっていることがあります。これを「低温やけど」といい、睡眠中に使ったり、長時間はだと接する暖房器具を使用したときに多くみられます。



★使い捨てカイロや湯たんぼ、あんかなどを長時間使うときは、タオルで包んだりして、はだに直接当たらないようにする。



★こたつや電気カーペットの上、ファンヒーターのそばなどで寝ない。(長時間体の同じ場所を暖房器具であたため続けられないようにする。)

注意!

取り扱い説明書  
.....



★暖房器具を使う時は取り扱い説明書をよく読んで、注意を守り、正しい使い方をする。