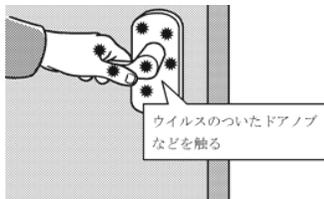


## インフルエンザ注意報が発令されました

10月5日、報告患者数が注意報開始の目安を上回り、県内全域でインフルエンザ注意報が発令されました。例年よりも1か月程早い注意報発令となります。空気が乾燥し、感染症が流行しやすい季節になってきたので、感染症対策を徹底しましょう。

### ☆インフルエンザの感染経路

#### 接触感染



ドアや机、色々なものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口、目などを触ったり、食事をしたりすることで、体の中に入って感染する。

#### 飛沫感染



咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを、鼻や口から直接吸い込んで感染する。(咳では約3.5m、くしゃみでは約5mウイルスが飛び散る)

### ★感染予防対策



こまめに手洗い・うがいをし、手指からの接触感染を防ごう



加湿器等を利用し、喉の粘膜を保護してウイルスの侵入を防ごう



生活習慣を整えて、体力をつけ、免疫力をアップさせよう

### ★出席停止期間・・・発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能 
出席停止期間	→							

発症日は0日目です。

# 11月24日は和食の日です

\*和食の持つ4つの特徴

「和食：日本の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。この日は和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

<p>①多様で新鮮な食材と素材の 味わいを活用</p>  <p>旬の食材</p>	<p>②バランスがよく、健康的な 食生活</p>  <p>1汁3菜</p>	<p>和食の味わいを作るもの</p> <p>1. 「だし」 かつお節や昆布から取るだしは、和食ならではの「うま味」が感じられます。</p>  <p>2. 「発酵調味料」 醤油やみそ、みりんなどがあります。どれも和食には欠かせない調味料です。</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p>  <p>形や器の工夫</p>	<p>④年中行事との密接な関わり</p>  <p>家族や地域との絆を深める</p>	

## アダプト活動（清掃活動）を行いました！

10月18日の放課後、全生徒で中学校の周りの清掃活動をしました。港や小学校、美能方面に分かれてゴミを拾い、全員で分別まで協力して行いました。これからも、皆で地域をきれいにしていきたいと思います。お疲れ様でした！

保健美化委員会が  
運営しました！



## 歯科検診があります



月日	時間	対象	備考
11/15 (水)	14:00~	全学年	給食後は必ず丁寧な歯みがきをする。



11月のSC来校日は10日(金)、14日(火)です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が折り返し連絡し、日程を調整します。