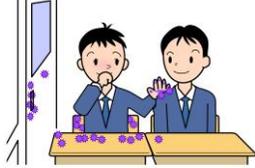


インフルエンザに注意！

気温が下がり、寒いと感じる日が増えてきました。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ていきましょう。

★インフルエンザの感染経路

接触感染



ドアや机、色々な物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

手洗い・うがい



帰宅後や食事前などこまめに手洗い・うがいをして、手や喉についたウイルスを洗い流しましょう。

人込みを避ける



インフルエンザ流行中はなるべく人込みを避け、場面に応じてマスクを着用しましょう。

ワクチン接種



インフルエンザワクチンは効果を発揮するまでに2週間程度時間がかかります。考えている人は早めの接種を！

★出席停止期間・・・インフルエンザ発症後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 				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	
出席停止期間	→								登校可能

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>	

1・2年生 がんについて学びました



10/24（木）に1・2年生が授業でがんについて学びました。呉市からがん検診サポート薬剤師の濱崎先生にお越しいただき、がんとはどんな病気か、がんを防ぐ生活習慣や検診などについて教えていただきました。

第2回アダプト活動（清掃活動）を行いました！

10月16日（水）の放課後、三高港周りの清掃活動をしました。保健美化委員会が運営し、安全に気を付けながら沢山のゴミを拾う事が出来ました。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！



11月のSC来校日は8日（金）、22日（金）、29日（金）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。