



1月17日は「防災とボランティアの日」。自分のことばかりでなく、誰かのことを思いやれるあなたか気持ちを大切にしたいものです。

あけましておめでとうございます。

**2016年 新しい1年が始まりました！！**



みなさんは、今年をどんな1年にしたいですか。良い機会ですから、今年の目標を立ててみては…？さて、3学期がスタートしました。気持ちは切り替わっていますか。3学期を乗り切るためには、健康が第一！！まずは、冬休み中に乱れた生活をリセットして、健康に毎日過ごしていきましょう！

「真剣だからこそ、ぶつかる壁がある」「何よりも大切なのは、あなた自身がどうしたいかだ」「大丈夫。大丈夫って文字には、全部に入って文字が入っているんだよ」

今月は、日本で一番熱い男「松岡 修造」さんの熱く心に響く言葉を、ご紹介。少し自信がなくなってしまうとき、一人で不安になってしまったとき…また頑張るためのエネルギーになればと思います。



**野菜の豆知識\*番外編~七草~**

**七草粥の七つの効用**

- セリ、ナズナ、スズナ、スズシロ、ホトケノザ、ゴギョウ、ハコベラ。
- 1月7日に七つの野菜をお粥に入れる七草粥。いろいろな願いが込められた縁起物と言えますが、現代でも薬膳効果が期待されています。
- ①胃をすっきり。食欲増進
  - ②利尿作用でむくみ解消
  - ③リラクゼーション
  - ④風邪の症状(熱、痰、咳)の改善
  - ⑤肝臓の疲れを回復
  - ⑥ビタミン、ミネラルの補給
  - ⑦そばかす、ひび、あかぎれの予防

**かぜ・インフルエンザが流行する季節です！！**

**~インフルエンザの基礎知識~**

**【インフルエンザの種類】**

インフルエンザのウイルスは、A型、B型、C型の3つの種類に分けられます。人間は、このA、B、C型のすべてにかかります。ただし…A型は、人間だけでなく、鳥や豚、馬、犬などいろいろな動物にかかります。



**特徴**  
ウイルスの表面に2種類のトゲがあります。  
B型よりA型の方が変異を繰り返しやすい、毎年流行を起こします。



**特徴**  
症状も軽い場合が多いのが特徴。免疫が長続きし、あまり流行しません。  
主にかかるのは、赤ちゃんや幼児



**【インフルエンザの症状】**

- 38℃以上の発熱
- 全身のだるさ
- 頭痛
- 全身の筋肉痛、ひじやひざなどの関節痛
- …など

おかしいな…と思ったら医療機関で診てもらいましょう  
**無理は禁物です！**

**インフルエンザ!?**

**いつから登校していいの?**

法律で決まっています

インフルエンザの出席停止期間

早く熱が下がって、元気になったように見えても、ほかの人に感染させる可能性がありますので、自己判断での登園(所)はできません。

インフルエンザの出席停止期間は、法律(学校保健安全法)で右記のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児では3日)を経過するまで。

発症日(0日目)	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	×	×	登校可能	
	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	×	登校可能	
	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

※発症から5日を経過しても熱が下がっていなかった場合は、主治医の先生に相談の上、解熱してから2日を経過してから登校するようにしてください。