

# 学び舎通信

## インフルエンザなんてふきとばせ！

1月に入り、インフルエンザによる欠席者が増えてきました。この学年でも職員室のホワイトボードで増減を確認するようにしています。市内でもインフルエンザによる学級閉鎖の学校が出てきています。インフルエンザにかからないようにしたいですが、体力が落ちているときに襲ってくるインフルエンザを撃退するのはなかなか難しいと思います。

過去の教え子にこんな生徒がいました。その日は咳がひどく、マスクをしての登校でした。「大丈夫です」と力強く話してくれますが、顔は赤く、咳が続くのは気になります。テスト前だったこともあって、なんとか頑張って授業を受けていたのですが、結局熱が上がって早退しました。そしてインフルエンザの診断を受けました。頑張ることも大事ですが、調子が悪いのに無理してしまっってはいけません。

今年流行しているインフルエンザB型の特徴は、「例年、2～3月に流行する」「熱が上がりにくい」「A型と違って、人にしか感染しない」ことだそうです。

私は例年、予防接種を打つように心がけています。1～2月は、入試や学年末テストを控えている生徒たちがいますから、先生が病気でダウンするわけにはいきません。

いつもと体調が違うなと感じたときは、なるべく早めの睡眠、マスクの着用、厚着、熱いお茶を飲んで体を冷やさないなどの対処をして体調を戻す努力をします。この対処が良いのか、ここ最近はインフルエンザとは無縁です。

厚生労働省のホームページによると、

- ・流行前のワクチン接種・・・感染後に発症の可能性を減らし、重症化の防止に効果がある。
- ・咳エチケット・・・咳やくしゃみ時の小さな水滴からの飛沫（ひまつ）感染の機会を大きく減らせる。
- ・帰宅後の手洗い、うがい・・・水や石けんで手、指を洗うことで、インフルエンザウイルスを除くことに有効。
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養・・・日頃から心がけることで、体の抵抗力が高まる。

などと書かれています。

学年末テストまで、まだ時間はありますが、勉強の成果を形として示す機会を病気で失ってしまうのは、もったいないです。みなさん一人一人が体調管理に努め、元気な顔で残り少なくなってきた1年生の学校生活を送ってほしいと願っています。

【参考ホームページ】厚生労働省（<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>）

## 締めくくりの学期だからこそ

学年ギャラリーを模様替えしました。これまでに様々な行事がありました。4月の入学式から先生方がカメラに収めた写真はかなりの量があります。その写真にはみなさんの成長が刻まれています。

東西の学年ギャラリーには、それぞれ違う写真が貼られています。見比べてみるのも楽しいかもしれません。写真を見て思い出がいくつもいくつもわいてくるようであれば、カメラを構えた学年の職員の一員として、うれしく思います。

まだ写真は増やしていきます。みなさんの成長を振り返ることができる掲示です。教室移動時に足を止めて、見てみてください。



（文責：水野 千広）