



新年あけましておめでとうございます。

みなさんの冬休みはいかがでしたか？元気でいましたか？

さあ3学期です。気持ち新たに、一日一日を大切に、ニッコリ笑顔で過ごしたいですね。今年も毎日、下足室で待っています。

1月17日は・・・

震災を忘れないようにと制定された「おむすびの日」

お米の収穫時期でもないのになぜおむすび？と思う人もいるかもしれません。この日の由来は1995年1月17日に発生した阪神淡路大震災です。寒く厳しい時期に避難生活を強いられた人々に、ボランティアの人たちによって行われる炊き出しで配られたのがおむすびでした。



防災とボランティアの日

「防災とボランティアの日」とは、同じく阪神淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実と強化を目的として制定されています。

- ①慈善事業
- ②平和主義
- ③自由意志
- ④無償労働



Q1. ボランティアという言葉の語源となった「ことば」は、どんな言葉でしょう？

- ①防塵マスク
- ②長ズボン
- ③長袖の服
- ④手袋



Q3. 災害ボランティア活動をするときの必需品はどれでしょう？

- ①約5万人
- ②約50万人
- ③約78万人
- ④約137万人



Q2. 1995年の阪神淡路大震災のとき、全国からかけつけたボランティアの人数は約何人でしょう？

- ①交通手段の確保
- ②ボランティア保険の加入
- ③被災地の情報収集
- ④体調管理



Q4. 災害ボランティア活動のため、被災地に出かける前にしておくことは？

クイズに挑戦！

災害ボランティアについてどれだけ知っているかな？

※クイズの答えは、相談室の入口「ほけんだより」のところに掲示しています※

学校感染症による出席停止について

インフルエンザや感染性胃腸炎、咽頭結膜熱といった『学校感染症』にかかった場合は、
 感染の拡大を防ぐため、学校保健安全法第19条の規定により出席停止となります。

診断された場合は、学校時間内にできるだけ早く連絡をください。

(諫高定時制 TEL0957-22-1555)

なお、学校感染症に罹患して出席停止となる場合、図1のような
 「学校感染症発生届出書」に、その証明として「処方薬の説明書」
 等、受診が確認できるもののコピーを添付して提出してもらいます。

図1 学校感染症発生届出書

表1 主な感染症の主要症状と出席停止期間

病名	主要症状	出席停止期間
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)	咽頭痛、咳、鼻水、発熱、味覚嗅覚異常	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで (発症日を0日とする)
インフルエンザ	急な発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺の腫れ、発熱、嚥下困難	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
感染性胃腸炎	嘔吐、下痢、発熱、腹痛	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態改善されれば登校可
水痘	発疹→水疱→かさぶた・かゆみ	全ての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	高熱、咽頭痛、結膜の充血、リンパ節腫脹	主要症状が消失した後、2日を経過するまで

表1はインフルエンザ等の主な感染症の出席停止期間を表したものです。

出席停止期間は感染症によって異なりますので、詳しくは医師に確認してください。

冬の病気を予防する 3つのコツ



その1 マスクをつける

その2 まめな手洗いうがい

結局それか、と思われるかもしれませんが、多くのウイルスや細菌は、それが付いた手で鼻や口、目に触ることで体に入り込みます。手をきれいにし、マスクをつけて出来るだけ顔に触らないことが大切です。

その3 味噌汁を食べよう

体に免疫力を付けるため、簡単で効果てきめんなのが味噌汁です。豚肉やキノコ、わかめ等をたっぷり入れて手作りしてもよし、インスタントでもOK。味噌汁で体の中から元気になりましょう。

