



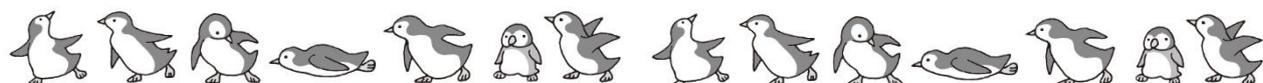
## インフルエンザ警報継続中



今年は全国的にインフルエンザが大流行で、インフルエンザのA型の報告が多いです。北中学校でもインフルエンザA型が出ています。のどが痛かったり、咳が出ていたり体調を崩している生徒もみられます。また、富岡市内ではA型に2回かかった人もいます。

これからも、インフルエンザがますます流行することが予想されます。できるだけ不要不急の外出は避け、手洗い・うがいを積極的にして予防に努めましょう。また、十分な睡眠と栄養もとりましょう。

登校前に自分の体調を確認してください。頭痛や腹痛、体のだるさ等があれば体温を測り、37℃以上ある場合や、37℃以上なくても体調がすぐれないときには、無理せず休養しましょう。



＊ じつは冬も大切 ＊  
**水分補給**



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいますが、実は、じっとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は  
カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます。



カゼやインフルエンザにかか

- 熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。

# そろそろ花粉症の季節です



体の中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが「花粉症」です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとしたりします。

## ◆◆花粉を避けるためにできること



## “笑う”だけで心も体も元気アップ

病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”です。



### “笑う”と他にもいろいろないいことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする



大笑いしなくても、笑顔だけ効果はあるそうです。



スクールカウンセラー  
田島先生 来校日

2月26日(火)

今年度最後の来校日です。不安や悩みがある方は、ぜひ相談してみてください。保護者の方もお気軽にご利用ください。