



## ナーシングプラザより図書カードをいただきました

コロナ禍前、三珠中学校では毎年1年生が福祉教育の一環として、ご近所のナーシングプラザ三珠を訪問し、入所あるいはデイケア等でいらっしやっ



ているおじいちゃん、おばあちゃん方との交流を行っていました。しかし、2020年以降の新型コロナウイルスの感染拡大により交流は中断。昨年11月、現中学2年生が4年ぶりに訪問しまし

た。コロナが2類から5類へ移行になったとは言え、感染症に留意する必要があることから以前通りの活動はできず、屋外で30分程度の交流となりました。(上写真)▼そして、今年度は夏休み明けに1年生が施設を訪れて交流を行う予定だったのですが、致し

方ない理由で中止となってしまいました。交流時に渡そうと1学期中



に全校生徒に協力を願って集めておいた布を、先週の木曜日、1年生の代表が施設を訪れ渡して来ました。▼三珠中生徒からの贈り物を施設の方は大変喜んでくださり、みなさんへのお礼にと図書カード(五千円相当)をくださりました。▼施設に引率した1年主任の先生、学校司書の先生方と使い道を相談した結果、ナーシングプラザ三珠が行っている『介護福祉』に興味を持ってもらえる本が良いのではない



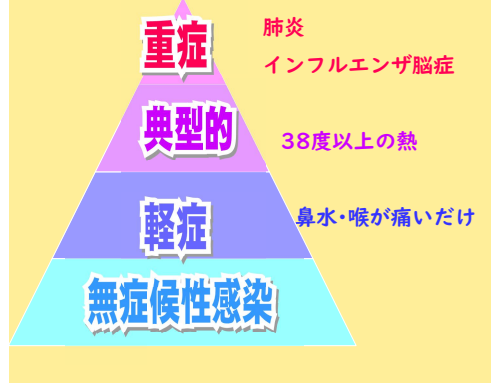
かという結論に至り、司書の先生にお願いしたところ、早速、面白そうな左の4冊を購入してくれました。既に貸出可能となっていますので、一人でも多くの生徒の皆さんに読んでもらえれば大変嬉しく思います。

## インフルエンザから自分の身を守るために

今週に入り、本校や近隣の学校においてインフルエンザが流行する兆しを見せています。12月4日(水)に今学期の主要なテストを終え、ひと安心したところですが、残された2週間程の中には生徒会役員選挙や三者懇談などの行事が目白押しとなっています。インフルエンザから身を守るには、インフルエンザの

ことを知る必要があります。▼【インフルエンザには3つの型がある】インフルエンザはA型・B型・C型の3つの型に分けられます。このうち冬に流行する季節性のものはA型とB型です。A型は大変異により数十年に一度大流行(パンデミック)を起こします。C型は散発的に起こるもので季節的な流行は起こしません。▼

【インフルエンザの症状】典型的なインフルエンザで



は、咳や頭痛、鼻水や喉の痛みに加えて、38度以上の高い熱、倦怠感や関節痛などの全身症状が起こります。また、症状が急激に表れるのも特徴です。

しかし、最近の研究では「発熱せず、鼻水や喉が痛いだけの軽症例」が多く存在していることがわかってきています。更に、症状がほとんどない「無症候性感染」の人は軽症の人よりも多くいると言われて

います。▼【自分でできるインフルエンザの予防】①正しい手洗

い：まず流水で手をぬらし、石けんで泡立て、手のひらをこするように洗います。次に手の甲、指と指の間、指の付け根もしっかり洗います。更に親指と親指の付け根をねじるようにして洗い、反対側の手のひらで指先をこするようにして洗います。手首も忘れずに反対側の手でつかんで洗います。流水で泡を洗い流し、清潔なタオルで水気をふきとって終了です。②マスクの着用：飛んでくる飛沫を防御したり、自分がウイルスをまき散らすことも予防でき、周囲への感染を防ぐことができます。また、喉の粘膜を正常に保つことができます。人混みに出るときや自分が咳が出る場合にはエチケットとしてマスクの着用を心掛けましょう。③

湿度・温度・生活習慣：ウイルスが伝播しにくくなるよう湿度は50~70%程度、温度は20~25℃程度を保ちます。抵抗力を下げないための「規則正しい生活」、特に睡眠とバランスの良い食事をとることが大切です。