



あけましておめでとうございます。

2011年の幕開けですね。今年の冬は寒さが厳しくて、九州では珍しく元日から雪景色の中での年明けとなりました。冬の感染症が流行しやすい時期です。インフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎に注意をして、健康で充実した、3学期を過ごしましょう。

1. インフルエンザ流行中！！（全国で佐賀県はNo.1の感染率です）

予防警報！

感染しないよう予防を心がけることが基本です



インフルエンザは、くしゃみやせきなどの飛沫を介して人から人へうつる感染症です。感染すると、普通のカゼの症状に加え、急な高熱（38℃以上）や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く、以下のような注意が必要です。



流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人ごみは避ける。



手洗いやうがい、換気など、普段の生活の中でも予防を意識する。



ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP。

かかったらすぐに受診



医師の指示にしたがい、部屋の加湿を心がけて暖かくして休みます。

2. 笑うと免疫が高まり、病気の予防につながります！！

今年になって、いつ大笑いをしたか？考えてみると意外と1回くらいしか思いつかない。中学生はお箸が転がってもおかしい（笑える）世代と言われますが、皆さんはいかがですか？人間は基本的にはどんな状況下でも、笑いたいというのが本質らしいです。人を馬鹿にし、からかいでの笑いは、問題ですが、楽しいこと、うれしいことで、気持ちよく大笑いをしたいですね。



- ☆笑うと、NK細胞が活発化し、がんの薬よりもがんに効く。
- ☆笑うと、かぜ・インフルエンザなどの、病気の予防・治療に効果的。
- ☆笑うと、気分が良くなり、モチベーションが高くなる。
- ☆笑いは、精神的な病気にも効果がある。～「心の湯たんぽ」になります。