

# 保健だより 12月号



春日部市立豊野中学校  
保健室  
令和2年12月

今年もあと1ヵ月になりました。今年1年を振り返ってみると、新型コロナウイルス感染症の影響で、新しい生活様式を取り入れながらの学校生活になりました。保健だよりでも3密を避ける、マスクの着用、手洗い、アルコール消毒、換気などなど…あらゆることをみなさんにお願いしてきました。このような感染症対策は、これから流行すると思われるインフルエンザやウイルス性胃腸炎などにも有効です。自分自身や大切な人たちをウイルスから守るため、これからも私たちにできることを一緒に続けていきましょう！

## 新型コロナウイルスもインフルエンザも / 自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる  
(人混みは避ける)



石けんで手洗い  
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

### 保健委員会のお仕事

清掃の時間に流し・トイレ点検を行っています。アルコール消毒液の残量チェックも保健委員会のお仕事です。

豊野中の健康リーダーとして日々頑張っています(๑^\_^)



### インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあつては3日)を経過するまで

※ただし、病状により学校医その他の医師において「感染のおそれがない」と認めるときは、この限りではありません。  
※「発症した日」「解熱した日」がそれぞれ起算日(0日目)となります。

### ～保護者のみなさまへお願いします～

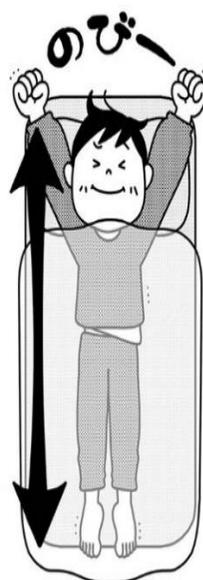
インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」(学校感染症)の第二種に指定されています。発熱等の風邪症状がみられたら、無理せず家庭で休養し、医療機関を受診してください。受診後、感染症だった場合は、速やかに学校へご連絡ください。よろしくお願いします。

### キケンな誘惑を

### 上手に断るテクニック!

冬休み、クリスマス、お正月とこれから楽しい行事が待っています。家族や親戚、友達と過ごす機会も増えることと思います。タバコや飲酒などキケンな誘いの声を掛けられるかもしれません。そんな時、あなたはしっかりと断れますか? 上手に断るためのテクニック、ぜひ参考にしてください。

- その① とりあえずその場から離れる…「ちょっと今急いでいるから」「今はいいや」など理由をつけてその場から離れてしまおう。
- その② 体に対する悪影響を話す…「風邪ひいて喉が痛いから」「部活の時体力なくなるから」などなるべく身近で具体的な悪影響を話して断ろう。
- その③ 仲間や家族の迷惑になるから…「親に怒られるから」「バシて部活停止になったら困る」など他人にも迷惑かかるからと言ってしまおう。
- その④ 外見적인ことも理由に…「肌が荒れるから」「歯が汚れるから」など自分の容姿に関わることを理由にしよう。



のびのび! 布団から出たくない? そんな朝は…

布団の中でストレッチ!



カラダが温まって、出やすくなりますよ!

### 今年の治療は、今年のうちに…

『健康診断の結果のお知らせ』を受け取ったまま、後回しにいませんか?



とくに3年生は冬休み明け、進路のスケジュールでさらに生活が慌ただしくなる人が多いと思います。12月に入り、今年もあとわずか。やり残したことを今年中に済ませて気持ち良く新年を迎える準備をしましょう。