

ほけんだより 12月

令和6年12月
常盤松中学校
保健室

12月に入りましたが、気温が高い日もあり、気温差が激しくなっています。現在の本校の感染症罹患患者数は増加していませんが、市内ではインフルエンザの流行がみられます。体調がすぐれない時は休養すること、風邪をひいた時はマスクを着用するなど、人に「うつさない」心がけが大切であると生徒へ呼びかけております。また、喉の風邪が流行しているのでこまめに水分補給が摂れるよう水筒の持参をお願いいたします。

本年も学校保健にご協力いただき、ありがとうございます。
来年もよろしくお願いいたします。



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

その他マイコプラズマ感染症や感染性胃腸炎、溶連菌等の出席停止期間は主治医の判断になります。

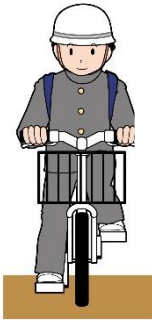
なお、出席停止となる感染症一覧は市のホームページに掲載があります。

ご不明点や心配なことがありましたら、養護教諭までご相談ください。



自転車の乗り方を見直しましょう

一時停止標識で止まる
(車がきていない時でもしっかり止まる)



ヘルメットの着用
(着用していないで事故にあうと1.9倍死亡率があがる)

ながら運転は法律で禁止です!
罰則もありますよ



2023年の自転車関連事故の件数は7万2,339件と増加傾向です。また、自転車乗用中の死傷者数のうち、20歳未満の若年層と65歳以上の高齢者の2つの年齢層で約半数を占めています。皆さんは、自転車を正しく乗っていますか。冬休みが始まる前に、見直しましょう。



今年のふりかえり

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。



- 早寝早起きを心がけている
- 朝ごはんを食べている
- 夜はぐっすり眠れている
- 歯や口の健康で気になることはない
- 適度な運動をしている
- 自分なりのリラックス法がある
- 調子の悪いときは早めに休むようにしている
- 規則正しい生活をしている

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！



～常盤松中学校の生徒の皆さんへ～

もうすぐ冬休みですね！ 休み中も規則正しい生活習慣を心がけ、自己免疫力高め、丈夫な体をつくりましょう！ そして、1年間様々なことで頑張った自分を褒めてあげましょう。すこし早いですが、素敵なクリスマスを、充実した冬休みを送ってください。

