



2025年1月7日
小川南中学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

2025年とはどのような年にしたいですか？どんな自分になりたいか、どういう生き方をしたいかを目標として、達成できるように努力していきたいですね。

そして、昨年末からインフルエンザ等感染症が流行しています。日頃からうがい、手洗いなどを励行し、せき、くしゃみなどの症状がある時は、せきエチケットやマスクの着用を心がけ、「ウイルスを広げない・もらわない」対策をしましょう。そして、睡眠や栄養をしっかりととり、体力・免疫力をつけておきましょう。

1月の保健安全目標

- ・体をきたえよう。
- ・かぜの予防に努めよう。
- ・事故を防ごう。

身体測定を実施します

身体測定を実施します。今年度になって早9ヶ月が経ちました。日々成長していることと思います。身体測定で確認してみましょう。日程は以下の通りです。

| | |
|--------|---------|
| 7日(火) | 3の1 |
| 8日(水) | 1の1 |
| 9日(木) | 3の2、1の2 |
| 10日(金) | 3の3、1の3 |
| 14日(火) | 2の1 |
| 15日(水) | 2の2 |

○時間・・・朝の会終了後、または昼休み

○服装・・・長そで、長ズボンの体操服

靴下は保健室前の廊下で脱ぐ



笑顔と優しい
プレゼントでも
人になろう！
保健室
小塚

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。

個人差はありますが、
中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げの原因になります。
量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

感染症の診断を受けたら



学校へご連絡ください。

出席停止から登校までの流れ

- ①医療機関を受診し、感染症と診断された。
※治癒したことが判断できる健康状態等について
医師の指導を受けてください。
- ②学校へ連絡してください。
TEL：0299-58-2444
- ③完全に治癒するまでゆっくり療養してください。

学校保健安全法施行規則により、「学校において予防すべき感染症」には出席停止の期間が定められています。この期間は学校内での感染拡大を防ぐために、罹患した生徒が登校できない期間です（出席停止により休んだ期間は欠席扱いにはなりません）。

○主な学校感染症の出席停止基準

【インフルエンザ】発症後5日、かつ、解熱後2日か経過するまで
(出席停止例)

| 0日目 (発症日) | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
|--------------|-----|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|
| 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 (0日目) | 解熱 (1日目) | 解熱 (2日目) | 登校可 | | |
| 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 (0日目) | 解熱 (1日目) | 解熱 (2日目) | 登校可 |

【新型コロナ感染症】発症後5日、かつ、解熱後1日か経過するまで

【溶連菌感染症】適正な抗菌剤の服用後24時間を経て全身状態が良ければ登校可能

【マイコプラズマ感染症】急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



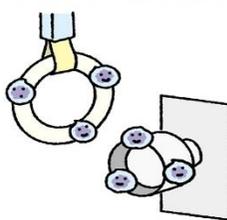
せきやくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



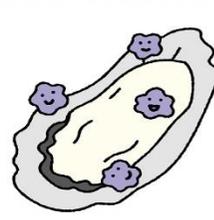
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口ですること感染。