



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指して、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



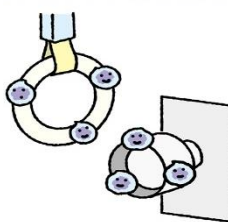
せきやくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



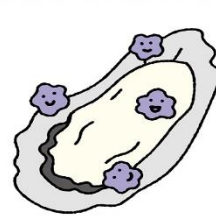
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

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にすることで感染。