



ニコニコ everyday

日間賀中学校
保健だより
2020.1.7

新しい年がスタートしました。2020年はどんな年にしたいですか？今年1年を健康に過ごすための目標を1つ決めて、実行してみましよう。「歯磨きを毎回3分以上する」、「夜11時までに寝る」等の具体的なものを考えてください。



愛知県ではインフルエンザ注意報が出されていたり、町内の学校でもインフルエンザにかかった児童生徒がいたりするという話が出ています。日間賀中学校では、まだインフルエンザの流行はしていませんが、油断は禁物です。予防に心がけましよう。

インフルエンザの出席停止期間について

【出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱してから2日を経過するまで

インフルエンザは出席停止になる感染症です。熱が下がった日によって、出席停止期間が変わってきます。下の表を参考にしてください。

医療機関でインフルエンザと診断された場合は、学校にお知らせください。インフルエンザが治り登校するときには「出席停止証明書」と「出席許可証明書」が必要になります。この書類は医療機関が記入するものになります。書類を用意している医療機関もありますが、書類が必要な場合は、学校ホームページからダウンロードするか、学校に取りに来てください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間	→							

インフルエンザを撃退しよう！ 予防の合い言葉は「うまくきたえて」

う うがい・・・ブクブクうがいの後にガラガラうがいをする

ま マスク・・・飛沫感染予防にマスクをつける

く 空気の入換え・・・毎放課に窓を開ける（1時間に1回換気をする）

き 規則正しい生活・・・早寝早起きで睡眠時間をしっかり確保する

た 体力をつける・・・体力をつけてウイルスに勝てる身体を作る

え 栄養バランス・・・3食バランスよい食事をして、抵抗力をつける

て 手洗い・・・こまめに石けんでの手洗いをする（外出後、食事前は念入りに）



リラクゼーション方法を試してみよう！

11月に行った学校保健委員会でリラクゼーション方法の1つ「腹式呼吸」を紹介しました。腹式呼吸の他に「漸進的筋弛緩法」と言われる方法もあります。この方法も簡単なので、ぜひ試してみましょう。

【漸進的筋弛緩法とは？】

自分の力で筋肉を緊張させたり、緩めたりすることでリラックスする方法です。筋肉が緩むことで、心の緊張を取り除きます。

【方法】

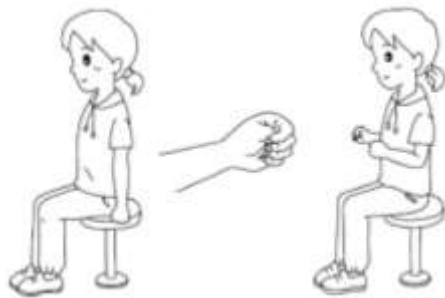
☆体の力を緩めるときは、一気に力を抜いたり、ゆっくり力を抜いたりして、自分のリラックスできる感覚を覚えましょう。

【足】



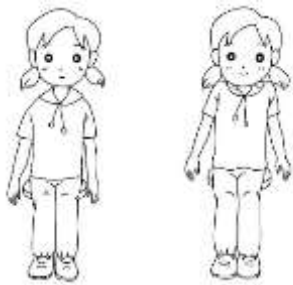
- ①床から足を少しあげて、足をピンと伸ばした状態で、かかとに力を入れる。
 - ②つま先は上を向くようにする。
 - ③力を一気に、ゆっくりと抜く。
- 注意：つま先を真っすぐ伸ばす場合は、足がつることがある。

【手】



- ①手はだらんと体の横にする。
肘を曲げた状態でもいい。
- ②げんこつは親指を中にして、強く握る。
- ③力を一気に、ゆっくり抜く。

【肩】



- ①手はだらんと体の横にする。
- ②その状態から、両肩を耳につくくらいまであげる。
- ③力を一気に、ゆっくり抜く。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

1月の来校日 9日（木）、23日（木）

2月の来校日 6日（木）、20日（木）

冬休みはどのように過ごしましたか？冬休みの思い出を大八木先生に話してみましょう。相談室は毎放課、開放しています。

保護者の方の面談も行っていますので、担任を通じて予約してください。

