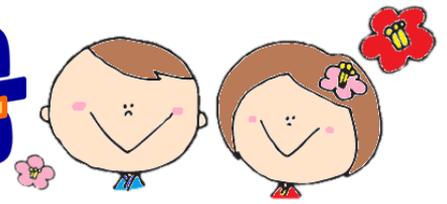


ほんだよい 1月号



南知多町立日間賀中学校 保健室 令和5年1月

🏰 2023年 あけましておめでとうございます 🏰

新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしていませんか？楽しかった冬休みも終わり、今年度のファイナルステージがスタートしました。3年生は高校生に、1・2年生は統合に向けて準備を進めていきましょう！

まずは、生活リズムからです！まだ、生活リズムが冬休みモードの人は規則正しい生活習慣に戻しましょう。明日から・・・ではなく、今日から早めに寝て、学校モードの生活へ切り替えましょう。



今年はいんフルエんザが流行るかも・・・!?

ここ2年間、日間賀中学校で感染者数ゼロの**インフルエンザ**。どうやら今年は、例年通りとは行かず、日本でも流行するのではないかと噂されています。

昨年度の国内におけるインフルエンザ罹患患者数は、9/27~3/18の報告分でなんと**753人**しかいませんでした。しかし!!!今年**9/16~11/4**までの間に**797人**と昨年度のインフルエンザ罹患患者数をすでに越えています！

今年度はコロナ対策はもちろんのこと、同時にインフルエンザ対策もしっかりとしましょう！

【インフルエンザ出席停止基準】

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

発熱 解熱 登校可

インフルエンザの出席停止基準は「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」と学校保健安全法に定められています(上記の表参照)。出席停止基準を改めて確認し、インフルエンザに罹患した場合に備えましょう。

なお、「登校可」となっても、回復の様子を十分に考慮し、必要に応じて医師とも相談して登校の可否を判断しましょう。無理は禁物です。

⚠️ ポケットに手を入れていると危険 ⚠️

12月に入ってから、ポケットの中に手を入れて歩いている人をよく見かけるようになりました。これは危険なことです。なぜ危険なのか…。**転んだとき、真っ先に助けてくれるのは『あなたの両手』**だからです！！ いざというときに、自分の身の安全を守れるようにしたいですね。

転んだとき、手がつけずケガをします！



歯が折れたり、鼻血が出たり、たんこぶができることもあります。



姿勢が悪くなります。



第8回 メディアストップデー結果

20時までにメディアストップできた人

中学校全体

13人
(32.5%)

1年生

3人
(33.3%)

2年生

3人
(17.6%)

3年生

7人
(41.2%)

【前回の結果⇒学校全体:13人(30.2%) 1年生:2人(22.2%) 2年生:5人(31.3%) 3年生:6人(37.5%)】



スクールカウンセラー 大八木 菜妃先生

1月来校日:18日(水)、12、19、26日(木)

2月来校日:15日(水)2、9、16日(木)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています！悩み相談、世間話、何でもいいので気軽に話しに行ってみましょう！

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。



保護者の方へ ……

生活リズムチェックについて

1/11(水)～1/15(日)まで、日間賀小学校と同じ日程で生活リズムチェックを行います。生活習慣を整えるためには、保護者の皆様のお力が必要です。冬休みで乱れた生活習慣を整え、正しい生活リズムで学校生活を送れるよう学校と共に子どもたちを見守っていただけたらと思います。

また、生活リズムチェックカードには保護者のコメント欄があります。お手数ではありますが、最終日に子どもたちが今後も頑張れる一言を記入していただきますと幸いです。ご協力よろしくお願いいたします。