

12月保健だより

令和6年12月2日(月)
牛堀中学校 NO.9

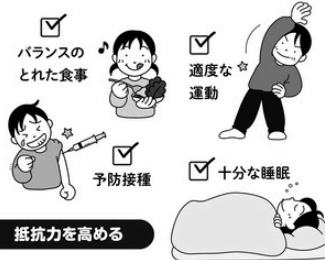
11月は暖かい日が多かったのですが、最近は、朝晩にかなり冷え込む日も増え、いよいよ冬本番を感じる気候になってきました。この時季は空気が乾燥しているため、感染症が流行しやすいです。栄養のあるものを食べ、しっかり睡眠をとり、感染症を予防しましょう。

12月の保健行事

- 17日(火) 心肺蘇生講習 (2A)
- 23日(月) 大掃除
- 24日(火) 終業式

感染症

みんなで協力して
流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



確認しておこう!

～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日に解熱した場合、4日に解熱した場合)

	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日に症状が軽快した場合、5日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

もし感染症にかかったら...

- ・部屋の空気をこまめに入れ替える。
- ・患者も家族もマスクをつける。
- ・こまめに手を洗う。
- ・患者は家族と同じ食器やタオルを使わない。
- ・鼻水をかんだティッシュなどのゴミは、ビニール袋に入れ、しばって捨てる。

心の救急箱

スクールカウンセラーの菅宮先生に紹介していただきました。

大きなもの

- ・モンブラン
- ・あんパン

お話を聞いてくれる人

- ・家族
- ・お友達
- ・先生達

ホッとできる場所

- ・お風呂
- ・自分の車
- ・布団の中

こころを支える言葉

・私、がんばってる!

元気にしてくれるもの(こと)

- ・愛犬
- ・おしゃべり
- ・コーヒーの香り

みなさんは、ストレスがかかったり、疲れたりしたときに、心に"救急箱"を持っていますか?

これは、先生の例です。「しんどいな」と思ったら、「心の救急箱」から、左に書いてあるような「好きなこと」をたくさん見つけて、自分を元気づけています。

みなさんも、自分だけの"心の救急箱"を作ってみませんか。どんな救急箱ができたか、後で教えてください。