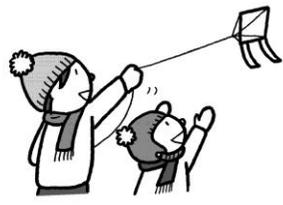


ほけんだより 1月



令和5年1月 長野中学校 保健室

2023年、卯年（うさぎ年）がスタートしました。この時期、よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。みなさんは、どんな1年にしたいですか？今、目標が決まっていない人は、まずそれを決めることから始め、1歩1歩着実に進んでいけたらいいですね。うさぎ年にちなんで、みなさんのさらなる「飛躍」「向上」を期待しています。



保健体育委員の放送がスタートします！

1月19日(木)から、1・2年の保健体育委員が、『手洗い・換気』の放送をします。『手洗い・換気』が、なぜ大切か知っていますか？今回は、手洗い編をお伝えします。

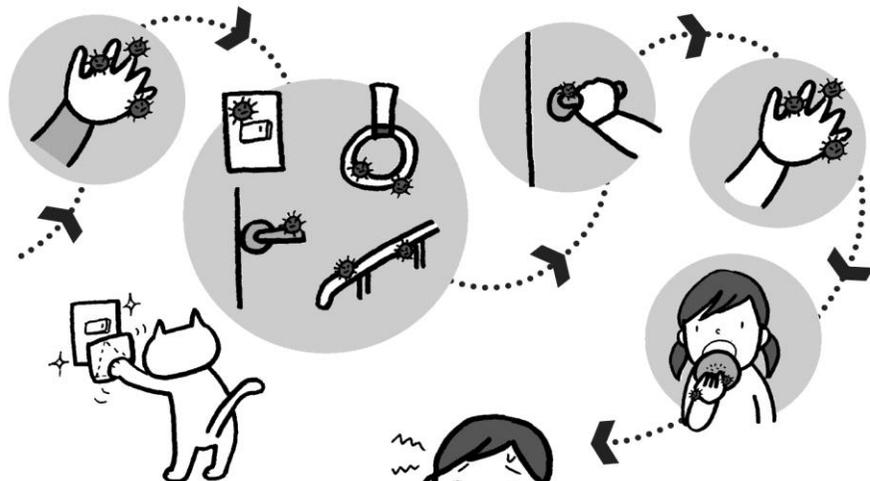
下のイラストで分かるように、手で色んな所に触れることで、そこから手を洗わないで食事をする、ウイルスや細菌が口に入って感染します。特に、何かを食べる前には、手を洗いましょう。

みなさん、お家で食事をしながら、スマートフォンを触ったりしていませんか？せっかく、洗ったその手が汚れてしまう可能性がありますので、食べながら触るのは控えましょう。また、感染予防には、スマートフォンを除菌シートなどで消毒するのも効果的です。

かぜやインフルエンザの感染経路



かかってしまった人は、ウイルスをまき散らさない



人がよく使う部分は、ふき掃除、消毒



元気でなくても手洗いうがいを忘れない

保護者の方へ ~インフルエンザの出席停止期間について~

平素から、学校教育活動にご協力いただきありがとうございます。大阪府では、12月の下旬ごろから、インフルエンザの流行期に入ったといわれています。本校では、そこまでの広がりはありませんが、もしインフルエンザと診断された場合は、速やかに学校にご連絡ください。「出席停止」の扱いになり、「欠席」とはなりません。「出席停止期間」は、『発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで』となっています。下記に、インフルエンザ出席停止早見表を添付いたしますので、登校再開の際に、参考にしてください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けられないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。

1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。

たまには全くスマホを使わない日を作り、デジタルデトックスを!