

# ほけんたより



令和5年1月 南花台中学校 保健室

あけましておめでとうございます。みなさんのお正月はどのようにすごされましたか。この冬は、インフルエンザと新型コロナウイルスのどちらも流行する、と予想されていましたが、その予想どおり、12月中には、市内では学級閉鎖をしていた学校がありました。本校でも、お休みが増えていた時期もありますが、なんとか2学期を終えることができました。3学期も、感染症対策をしっかり行い、みんな元気に過ごしたいと思います。

## ■体調管理が一番！

それぞれの道をめざす…

### 自分の力を引き出すために

#### 試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



#### 体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。



提出なし



## ■健康観察表について

新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから、ご家庭で記入いただいた健康観察表を毎日学校で確認する、という方法をとっていました。1月からは、引き続き健康観察表を配布しますが、学校では、**朝の学活時、健康観察表の提出は求めず、口頭で確認すること**になりました。今後もご家庭での検温、体調管理は続けていただきますようよろしくお願いいたします。

全国各地で、新型コロナウイルス感染症の流行は続いていますので、感染対策はしっかりと実施し、気を引き締めていきましょう。また、今まで同様、体調がすぐれない時は無理をせず、自宅で安静にしてください。

★ご家族も含めて、PCR検査を受けられることになった場合は、学校までご連絡よろしくお願いいたします。

## ■出席停止期間について

**新型コロナウイルス感染症**は、陽性者は「発症日を0日として、7日間」濃厚接触者は「陽性者と最後に接触した日を0日として5日間」です。

**インフルエンザ**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」です。

先日もお知らせいたしましたが、どちらの感染症も、今までお願いしていました「意見書」（治癒証明書）の提出は必要ありません。よろしくお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間は、下記の表を参考にしてください。

インフルエンザにかかったら	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
登校 できません	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK	登校OK
小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK	登校OK