

ほけんだより 12月

伊勢崎市立赤堀中学校
令和6年12月2日



今年も残すところあとわずか。もうすぐ冬休みが始まります。
今年はどうな1年でしたか？小さいことでも、いいことがたくさん集まると前に進む力になります。
よくなかったことを思い出して反省することも大切ですが、いいことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。来年もみなさんにとって良い年になりますように。



感染症による出席停止について



今期は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザに加え、マイコプラズマ肺炎の流行が懸念されます。既に、本校でもこれらの感染症による欠席がありました。
コロナウイルスやインフルエンザにより出席停止となった場合、学校への提出書類は、赤堀中学校ホームページの「療養報告書」または、「インフルエンザにおける療養報告書」になります。各ご家庭でダウンロードしていただくか、学校に取りに来ていただき、保護者の方に記入をお願いします。**登校日と一緒に学校へ提出**をお願いします。

※「コロナウイルスにおける療養報告書」

保護者様 令和 年 月 日

新型コロナウイルス感染症による出席停止の通知書

伊勢崎市立赤堀中学校
校長 田村 一利

学校感染症に罹患している場合、学校保健安全法第19条の規定により出席停止となります。新型コロナウイルス感染症による出席停止期間の基準は次のとおりです。

<新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準>
発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快した後1日を経過するまで。

新型コロナウイルス感染症に感染した場合は、十分療養し、回復してから登校するようにしてください。回復後、登校再開にあたっては、保護者が「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」を記入し、学校へ提出をお願いします。
なお、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに同時感染した場合は、両方の出席停止期間の基準を満たす必要があります。

※以下保護者記入

学校長様

新型コロナウイルス感染症における療養報告書

年 組 番 氏名

| | | |
|---------------------------------------|---|----------|
| 1 受診 <small>(自己検査の場合は記入不要)</small> | (1) 診断日 | 令和 年 月 日 |
| | (2) 医療機関名 | |
| 2 療養 | (1) 発症日(※1) <small>(無症状の場合は検体採取日)</small> | 令和 年 月 日 |
| | (2) 症状軽快日(※2) <small>(無症状の場合は記入不要)</small> | 令和 年 月 日 |
| | (3) 登校再開日(※3) | 令和 年 月 日 |

※1 発症日とは、一般的には、発熱、咳、咽頭痛、鼻水などの症状が出始めた日。受診した場合には、医師が発症日を特定する。
※2 症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること。
※3 登校再開は、発症日(無症状の場合は検体採取日)を0日目とし、翌日から数えて5日を経過し、かつ、症状軽快日を0日目として1日を経過していること。
※ 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに同時に感染した場合は、両方の出席停止基準を満たすこと。
(インフルエンザの出席停止期間の基準：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)

令和 年 月 日 保護者氏名

※「インフルエンザにおける療養報告書」

保護者様 令和 年 月 日

インフルエンザによる出席停止の通知書

伊勢崎市立 赤堀中学校
校長 田村 一利

お子さんは、インフルエンザのため、学校保健安全法第19条により、他の人に感染させる恐れのある期間は出席停止とします。インフルエンザの出席停止期間の基準は下記のとおりです。

<インフルエンザの出席停止期間の基準>
「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで。」

インフルエンザと診断を受けた場合は、十分療養し、回復してから登校するようにしてください。また、登校にあたっては、医師の指導のもと、保護者の方が下記の「インフルエンザにおける療養報告書」を記入し、学校へ提出をお願いします。

保護者が記入

学校長様

インフルエンザにおける療養報告書

年 組 氏名

1 診断を受けた医療機関： _____

2 診断日：令和 年 月 日(診断型：A型 B型 不明) ※いづれかに○をつけてください。

3 登校再開日：令和 年 月 日
(登校再開には下記の出席停止期間の基準1と2の両方を満たす必要があります)

※下記に「発症日」と「解熱した日」を記入してください。

| 出席停止期間の基準 | |
|-----------|---|
| 1 | 発熱等の症状が出た日(発症日)を0日とし、翌日から数えて5日を経過している。 ⇒ 発症日： 月 日 |
| 2 | 解熱した日を0日とし、翌日から数えて2日(幼児にあっては3日)を経過している。 ⇒ 解熱した日： 月 日 |

上記のとおり相違ありません。

令和 年 月 日 保護者氏名



12月の保健目標：冬の健康的な生活を考え、実践しよう



日頃から体調管理できていますか？

12月に入り、朝晩はかなり冷えるようになりました。寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれません。

冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくと言われていいます。冷えの主な原因は血行不良で毎日の過ごし方に大きく影響しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。



からだの中から 冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

冬休みを元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう！

湯船に浸かる

温かいものを食べる



冷えから起こる不調

❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❷ 美容面

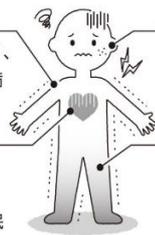
肌のくすみ、たるみ、かさつき

❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❹ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫



受

験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！



今年の

ふ り か え り

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。



- 早寝早起きを心がけている
- 適度な運動をしている
- 朝ごはんを食べている
- 自分なりのリラックス法がある
- 夜はぐっすり眠れている
- 調子の悪いときは早めに
- 歯や口の健康で気になることはない
- 休むようにしている
- (治療を済ませた)
- 規則正しい生活をしている



の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！