

ほけんだより



伊勢崎市立境西中学校

保健室 No.7

令和7年 11月

秋が深まり、空気がひんやりしてきました。寒さで体がかたくなったり、なんとなく元気が出にくかったりする日もあるかもしれません。そんな時こそ、あたたかい飲み物や深呼吸でひと息つきましょ。体も心もぽかぽかにして、11月を元気に過ごしましょ！
かぜをひいている人が増えています。手洗いうがいも忘れずに！



ストレスをためないことも
かぜ予防



学校感染症による出席停止について

感染症が流行する季節になってきました。境西中学校ではまだ感染症は流行していませんが、今後流行してくる可能性もあります。『登校再開日早見表』を見て、出席停止期間の確認をしましょ。

また、登校再開にあたっては、以下の書類を学校に提出していただきます。（※HP に載っています）

病名	必要書類	記入者
新型コロナウイルス感染症	新型コロナウイルス感染症における療養報告書	受診時に医師と確認 →保護者が記入する
インフルエンザ	インフルエンザにおける療養報告書	
それ以外の感染症	治癒証明書	医師に記入していただく

発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		★			症状軽快		登校再開	
インフル	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
	★	解熱		★			登校再開		★
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
						解熱			登校再開

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

友達と意見が違ってもいい。

友達と意見が違うとき、どうする？ 友達に自分を合わせる？ それとも「自分はこう思うんだけど…」と、尝试みる？ 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違うこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。

2年生の保健行事【救急救命士さん(群馬PUSHプロジェクト)によるPUSH講習】

10月21日(火)



心臓突然死について学び、胸骨圧迫の仕方やAEDの使い方等、傷病者発見から119番通報までの流れを丁寧に教えていただきました。

実際に動いてみて、いざという時の行動がイメージできるようになったと思います。

大切な命を救うために、勇気をPUSH!