

# ほけんだより 12月

令和4年 12月 22日 No.8  
枚方市立杉中学校 保健室

12月も半ばとなり、冬休みまであと少しとなりました。今年も一年が終わろうとしています。2022年を振り返ってみるとどんな一年でしたか??  
コロナウイルスの影響は、まだまだ続いています。少しずつ以前のような生活を取り戻しつつあります。といっても、健康管理は大切です。  
枚方市内でもインフルエンザで学級閉鎖している学校もあります。今までと変わりなく、家庭での体温計測や健康観察をお願いします。



## 3学期よりタブレットによる健康観察を実施します

3学期から、Google フォームによる健康観察を実施します。担任の先生が各クラスのClassroom にフォームをのせます。そこから、毎日の健康観察を送信してください。

みなさんが送る情報は5項目です。

- ① 学年・組 ② 出席番号 ③ 名前 ④ 今朝の体温 ⑤ からだの状態

これらを入力し、送信ボタンを押してください。

枚方市立小中学校における新型コロナウイルス感染症マニュアルより

毎朝、家庭において、家族全員の体温測定を含めた健康観察を行い、登校前に児童・生徒に発熱や咳等の症状がある場合は、自宅での休養を促し、無理して登校させないこと(かかりつけ医等にご相談いただくことが望ましい)。

\* 家庭における体温計測、健康観察をお願いします。

## 換気で元気

閉めきった部屋は…

二酸化炭素

ごはんや汗のにおい

ウイルスや細菌

などがこもったまま

だから、換気!

- ・休み時間になったら5~10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個以上開ける

換気をしない教室は、ウイルスのたまり場…。全開にする必要はありません。こぶし1個分程開けるだけでも換気が可能です。気付いた人が率先して窓・ドアを開け、教室に新鮮な空気を取り込みましょう!

## インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

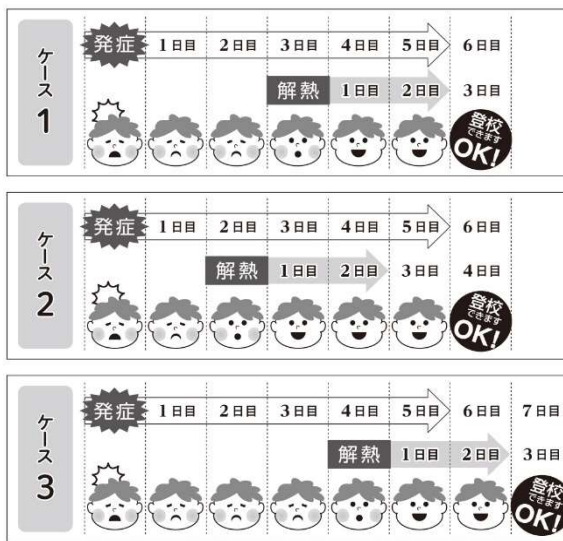
解熱後  
2日  
が経過している

+

発症後  
5日  
が経過している

\*発熱がみられた日を発症とします

\*ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



## インフルエンザの出席停止期間

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(起算日はいずれもその翌日)

※インフルエンザの流行に備えて、再度確認をお願いいたします。流行を防ぐためにも、出席停止期間を確認して、対応をよろしくお願いいたします。

## もうすぐ冬休み

楽しい冬休み

でも…誘惑にNO

法律で禁止されていることには意味があります!

**お酒にNO**

未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

**タバコにNO**

タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。また、肺がんなど様々な病気のリスクにもなります。

**人に誘われたら? NO**

はっきり断るのが大事です! 自分の健康は自分で守りましょう。

SNSでのやりとりが増える冬休み。自分も友だちも傷つけないように、投稿前に少しの配慮

SNSは上手に使えばとても便利なものです。しかし、ひとつ間違えると、自分や家族、友達まで傷つけてしまうものにもなるということを、忘れないようにしましょう。

楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

- ふ** 服装には気をつけて 下着を着て、重ね着をするとおたかいよ
- ゆ** ゆっくり入浴しよう 湯ぶねにゆっくりつかって、湯ざめをしないように
- や** 休みでもやっぱり三食 朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう
- す** すいみんはたっぷり 夜ふかしが続かないようにしよう
- み** みんな元気な顔で3学期に会いましょう

クリスマス、年越し、お正月…。冬休みは楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べ過ぎが続くと、体調を崩す原因になってしまうかもしれません。体調やケガに気を付けて、充実した楽しい冬休みを過ごしてください!