

あけましておめでとう!

ほけんだより 1月

松江第一中学校 保健室

あけましておめでとうございます。
心と身体を休めることはできましたか?



2025年も素敵な1年にできるよう、
1年間、一緒に努力しましょう!
人生は修行です。

全国的にインフルエンザが流行していますね。
松一でも、2学期末に少しインフルエンザが流行しました。他の学校では学級閉鎖などが起きている中、松一の生徒はよく頑張っていると感じました。

生活委員や保健委員を中心に換気や手洗い・うがいなどの呼びかけを行っていると思いますが、それにみなさんが協力してくれているおかげだと思います。

3年生は本格的に受験が始まります。体調管理は自己責任ですが、みんなでできることはしっかりと取り組みましょう。生活習慣を整えること、手洗い・うがい・換気など基本的なことを徹底することがとても大切です!

目標を書いてみよう

1月2日に行うことが多い書き初め。昔は1月2日が仕事始めとされていて、この日から始めた習いごとは上達すると言われていたためです。書き初めでは、1年の目標やがんばりたいことを短い言葉で書きますね。みなさんの今年の目標は何ですか? 「早寝早起き」「運動する」など、自分ががんばりたいことを書き出してみることで意識するようになり、目標に向かって行動できるかもしれませんね。

よい睡眠、とれていますか?

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみよう!

量



翌日、眠気を感じる場合は、
睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、
中高生では8~10時間の確保が
推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための
睡眠ガイド」より)

質

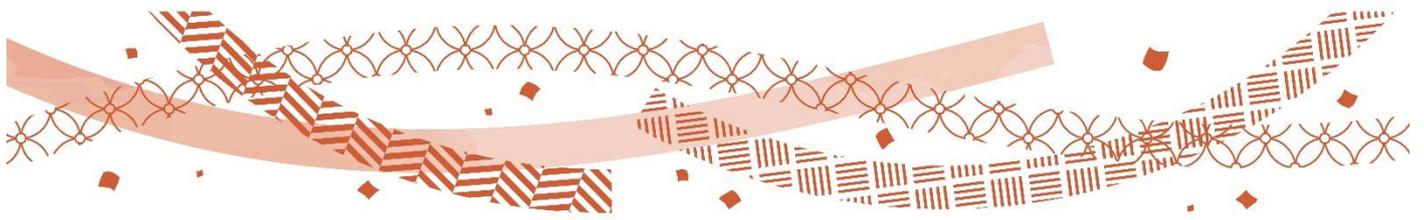


やっている人は多そうですが、
寝る直前までスマホを見るのは
睡眠の質を下げ原因になります。
量(睡眠時間)が不足することにも
つながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは
体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう
朝起きたら日の光を浴びる、
朝食をきちんと食べるなどして
体内時計を整えることが大切です。



保護者の皆様

昨年は大変お世話になりました。

12月の終業式直前には本校でもインフルエンザがやや流行し、終業式に出られない生徒もおりました。まだまだ油断ならない時期が続きますが、3年生は本格的に受験が始まります。学校内での感染を広めないよう、今後も継続して手洗い・うがい・換気を徹底してまいります。

ご家庭でもお子様の体調をよく観察していただき、少しでも体調不良がみられる場合には(熱がなくても)ご家庭で様子を見ていただきますよう、お願い申し上げます。

まれに、朝から発熱しているにも関わらず登校されるお子様がいらっしゃいます。体調不良の状態でも、やはり「授業に集中できなくて…」と保健室に来る生徒が多いです。症状が悪化し、本人が辛い思いをしないために、また周囲への感染拡大を防ぐためにも、どうかご自宅で様子を見ていただけますようお願いいたします。

以下にインフルエンザ罹患時の証明書関係について記載いたしますので、ご確認をお願いします。ご不明点等ございましたら、養護教諭 高野までいつでもお問い合わせください。

今学期も残すところあと3か月ですが、どうぞよろしく願いたします。

●インフルエンザ診断報告書・登校報告書について●

インフルエンザは他の感染症と違い、
←こちらの様式の証明書が必要になります。

病院で中央部分【季節性インフルエンザ診断報告書】を書いてもらい、下部分【登校報告書】を保護者さまに書いていただく必要があります。

この用紙をもって出席停止の期間などが決まるため、インフルエンザの診断後、学校に復帰される際には必ず学校に提出をお願いいたします。

提出のない場合は出席停止の扱いとなりません。

インフルエンザの疑いがあり、学校を早退する際には、念のためこの用紙を保健室からお渡しするようにしておりますが、学校のHPからもダウンロードできますのでご活用ください。

季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書

保護者様 江戸川区立松江第一中学校

お子さまが感染性の病気になった場合は、完全になおしてから登校しましょう。
ご参考までに学校保健安全法に定められたものを付記いたします。出席停止の期間については、以下のとおりです。登校する際は、下記診断報告書に主治医の証明をいただいた上で、登校報告書をお記入し、提出をお願いいたします。

病名	出席停止の期間
インフルエンザ	発熱した後5日をすぎ、かつ、解熱した後2日をすぎるときまで

※ 幼児の場合、発熱した後5日をすぎ、かつ、解熱した後3日をすぎるときまで

季節性インフルエンザ診断報告書

年 月 日 氏名 _____

上記の者が、季節性インフルエンザに罹患していることを診断します。

発症日 年 月 日 診断した日 年 月 日

診断医機関名 _____

診断医氏名 _____

学校長 殿 登校報告書

登校を再開するにあたり、下記のとおり報告いたします。

発症日	1	2	3	4	5	6	7	8	9
発症日	/	/	/	/	/	/	/	/	/

※1. 発症とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状(発熱など)が始まった日であり、その日を0日と数えます。
 ※2. 解熱した後2日(発症の場合3日)とは、解熱した日を0日と数えます。
 ※3. 本人の体調が悪い時は、医師と相談してください。

解熱した日 年 月 日 登校再開日 年 月 日

合計 年 月 日 保護者署名 _____