

すこやか

令和6年1月19日

小岩第二中学校

保健室



2024年が始まりました。新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症にかかってしまっている生徒も数名います。引き続き、手洗い、うがい、マスクをしっかりと各自が予防をしましょう。



新型コロナ・インフルエンザ等学校感染症



の出席停止期間及び提出書類まとめ

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	その他学校感染症（溶連菌感染など）
出席停止期間	発症した日を0日として、5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで	発症した日を0日として、5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで	各感染症で定められている期間をすぎるまで
提出書類	不要	季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書	お知らせ＜感染症＞の証明書

（令和6年1月19日現在）

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症は治療証明書は必要ありません。登校の際には出席停止の期間を経過していることを確認してください。発熱があった場合は、「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」「お知らせ＜感染症＞」の書類を持って、病院へ行ってください。

「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」「お知らせ＜感染症＞」は学校ホームページから印刷できます。ご家庭で印刷できない場合は、学校に受け取りに来るようお願いします。

さむいときは「3つのくび」をあたためよう



【くび】マフラーやネックウォーマーで

【てくび】長そでのふくや手ぶくろで

【あしくび】たけの長いパンツやくつ下で



下着、着てる？

セーターを着るよりも
下着を着たほうが
あたたかいですよ



1月の保健目標: 感染症を予防しよう



腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！



腸内環境を整えるには

【食事面】



バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。

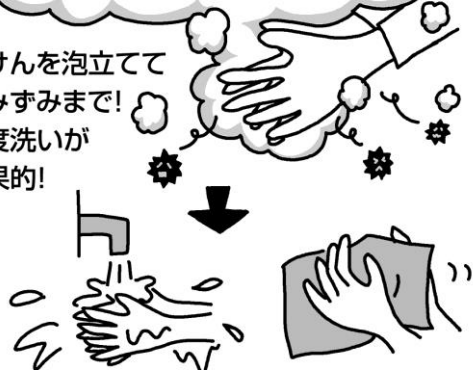
【生活習慣面】



適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

感染症対策にはやっぱり手洗い！

石けんを泡立てて
すみすみまで！
二度洗いが
効果的！



最後はよく洗い流して

水気をふきとる

保健委員会でも

手洗いのチェックをします

みなさんは、学校でどんなときに手を洗っていますか？給食の前だけなんて人はいないでしょうか？学校はみんなで使用するのがたくさんあります。みんなで使用するものを使った後は手を洗うようにしましょう。みんながよく手を洗うようになれば、学校で感染症が広がることは少なくなります！

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法をご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分は自分！世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。