

すこやか

令和8年 1月8日

小岩第二中学校

保健室



2026年が始まりました。2学期はインフルエンザなどの感染症にかかってしまう生徒が多数いました。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 (感染性胃腸炎など)
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	医師が感染のおそれがないと認めるまで
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

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。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

「怒り」をコントロールしよう

イライラが収まらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか？

誰でも、イライラしたり、怒ったりすることはありますが、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。

実は、「怒り」の感情は、コントロールすることができます。たとえば、「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒間経つと、怒りのピークをやり過ごすことができ、少し冷静になれるそうです。心の中で、「1、2、3…」と6まで数えてみましょう。

また、いったん、その場所を離れる、ノートや紙に殴り書きする、泣く、全速力で走るなども、気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。

自分なりの方法で、「怒り」を上手にコントロールしましょう。



何時に家を出ていますか？

朝、昇降口に立っていると、8時25分の1分前にダッシュで駆け込んでくる人がたくさんいます。あせっていると、危険に巻き込まれる確率が上がります。事故になってしまうと、周りの人にも迷惑がかかります。自分のためにも、周りの人のためにも時間の管理をしっかり行いましょう。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が増えると
体温もアップ！



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」