

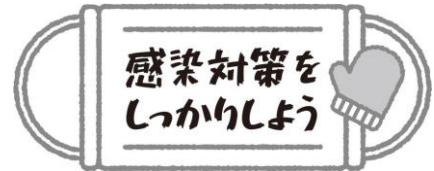
すこやか

2022.12.16
上越市立板倉中学校
保健室 No.8



2022年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？寒さが厳しくなりますが、規則正しい生活を心掛けて健康で元気に過ごしましょう。

よー一層、感染症対策を！



今年も、子供だけでなく大人も、「コロナ」のために我慢を強いられたことがたくさんあったと思います。いつまで続くのか、先の見えない不安もありますが、そういう時こそお互いに「優しさ」「思いやり」を分け合えるといいですね。

過去2年間、大きな流行はありませんでしたが、インフルエンザの流行時期にも入りました。新型コロナウイルスに関しては、第8派の真ただ中にあり、これから年末年始に向けて更に感染者数が増えることが予想されます。感染症流行の時期ですが、基本的な予防対策は変わらず「**健康観察**」「**手洗い・うがい**」「**マスク着用**」「**換気**」「**3密回避**」です。慣れてきた感染症対策をよー一層強化して、健康に笑顔で新年を迎えましょう。

こんなときはインフルエンザを疑う

○38℃以上の発熱

○急激に発症

○局所の症状

(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)

○全身の症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。



出席停止期間は、欠席扱いにはなりませんので、無理をせずしっかり休養し、回復に努めてください。

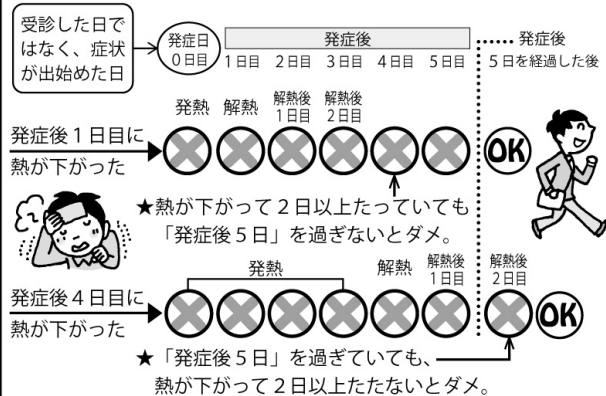
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

メディア・コントロール週間に取り組みました

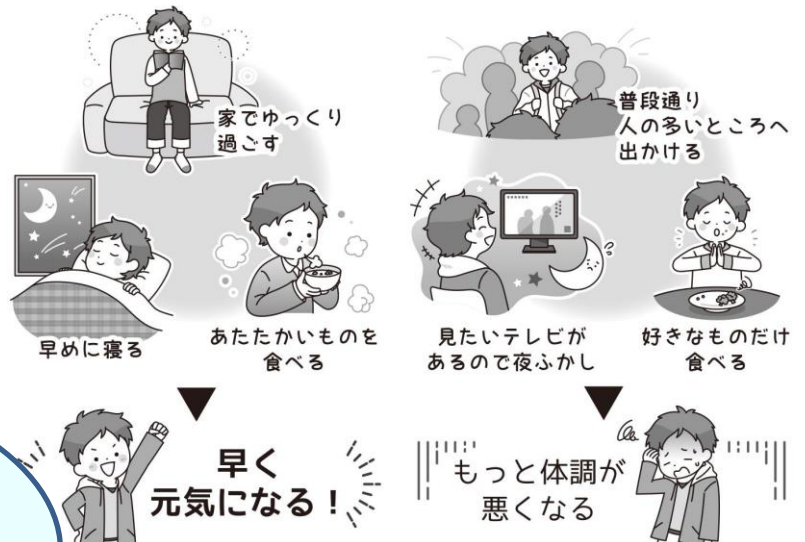
11月8日(火)から14日(月)まで、板倉区小中学校では「第2回メディア・コントロール週間」に取り組みました。「メディアがダメ!」ということではなく、十分な睡眠時間を確保して学習に集中するため、健康管理をしていくために「上手にメディアと付き合う!」ことが目的です。帰宅後の過ごし方を少し工夫するだけで、生活リズムは整えられます。「健康あつての学習」「健康あつてのメディア」です。まずは、健康的な規則正しい生活を送りましょう。

「メディア・コントロール週間」の結果や取組の詳細については、後日発行される板倉区のおたよりをご覧ください。



のどが痛い! 寒気がする! こんなとき...

あなたはどちらをえらびますか?



冬休みは、クリスマス、お正月と楽しい行事が目白押しです。生活リズムを整えて体調管理をし、充実した2週間にしましょう!

*** 保護者の皆様へ ***

☆今年度から、インフルエンザに関して「登校許可証」ではなく、「療養解除届」(保護者記入)が必要になります。新型コロナウイルス感染症の「療養解除届」、その他の感染症に関する「登校許可書」も併せて、板倉中 Web サイトに載せてありますので、ご利用ください。

☆12月15日(木)秋の歯科検診を実施しました。治療が必要なお子さんには、来週「治療勧告書」をお渡ししますので、受診をお願いします。

