











NO,11 R4.1.7
忍中学校 保健室



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈いします！新しい年になり、いつもと同じことをするにも新鮮な気持ちになりますね。1年の目標を立てるのにもよい時期です。去年の反省をいかして、気持ち新たにながらみましょう。次の学年になる日も近づいてきました。次の学年に向けての目標を持ち、残り3か月を過ごしましょう。

インフルエンザの出席停止期間について

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間	→							

保護者の方へ

お子様がインフルエンザと診断された場合には、必ず学校までご連絡ください。

健康観察の徹底を！

体調を崩しやすい冬。感染症が流行しやすい冬。普段以上に体調管理に気を付ける必要があります。登校する前に、体調を必ず確認してください。体調が悪い場合には無理して登校することのないようにしてください。

また、体を冷やすと抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。マフラー・手袋など活用し、暖かい服装を心がけ、感染症予防に努めましょう。

いつもと違う様子
はないかな…？



1・2年生！スキー林間学校が近づいてきました！



1月に入り、いよいよ1年生、2年生のスキー林間学校が近づいてきましたね。参加を予定しているみなさんが元気に参加し、三日間けが・体調不良なく過ごすことができるよう、今のうちから体調管理に努めましょう。

①早寝・早起き

スキー林間学校中は、就寝・起床の時間が決まっています。当日朝起きられなかったり、睡眠不足で体調不良を起こしたりすることがないように、今から当日の就寝・起床時間に慣れておいてください。



②感染症予防

当たり前のことですが、感染症に感染したらスキー林間学校には参加をすることができません。手洗い・うがい・消毒・マスク・寒さ対策など自分でできる感染症対策をしてください。現地でも予防を徹底しましょう。



③食事(特に朝食)をしっかりとする

体を作るにはまず食事から。普段朝ご飯を食べる習慣がない人もいますが、林間学校中、体力・気力が必要なスキー実習を乗り切るためにも、しっかりと食事をとることが大切です。最初は、おにぎり1個、バナナ1本など、少しでもいいので食べる習慣をつけてみてください。



④体力をつける

スキー林間学校では、スキーや雪上レクなど、寒い環境で活動する機会が多くなります。特にスキーは経験したことがなく、初めて。という生徒も多いかと思います。慣れない動きでケガをしたり、疲れきってしまったりしないように、部活や体育の時間に全力で取り組む、昼休みや土日に体を動かす機会を作るなどして、体力をつけておきましょう。



書いてあることは、どれも体調管理の基本です。今一度自分の生活を振り返り、出来ていないところはすぐにでも取り組んでください。楽しく充実したスキー林間学校にしよう！