



2学期の保健室利用状況

	けが	病気	その他	合計
中1	8	54	5	67
中2	13	25	4	42
中3	3	30	0	33
高1	11	124	5	140
高2	16	64	1	81
高3	27	85	8	120
合計	78	382	23	483

左の表は、11月30日付での保健室利用者数です。保健室を利用する人の中には、「寝不足で...」や「朝食を食べてきていない...」等の理由で利用する人もいました。

気軽に保健室を利用してきていて嬉しい気持ちもありますが、利用する人の中には保健室を利用して体力の回復や健康管理をしている人もいないかなと心配になります。

「3学期は、次年度に向けた準備の学期、0学期」日々の健康にも気を付けつつ、次年度の健康を意識した生活を送りましょう。

♪ もっ~い~くつな~る~と ふゆやすみい~

♪ はあ~やあ~くろ こいこいふゆやすみい~

クリスマスやお正月・・・冬休みは特別な行事も多く、早く冬休みにならないかなと楽しみにしている人もいるのではないのでしょうか？冬休みは、イベントも多く、普段と違う特別な気持ちになる人もいるかもしれませんが、下で紹介することを意識しながら冬休みを過ごしましょう。

☆ 新年を STAR するのめい ☆ 1♡がけてほしい ☆ 冬休みの健康生活 ☆

生活リズム崩さず
- 早寝・早起き -
- 3度の食事！

事故に注意！

誘われても断る！

毎日少しでも運動
Walking!
スタスタスタ
キュー！

なぜインフルエンザ予防
手洗いのうかどい
マスク
換気

病気・異常の検査・治療
治しおけばよかった...
by 受験生0

ちらほら出てます...

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症...

感染症によっては、出席停止の対象となるものもあります。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の期間については、下の表にまとめてあります。また、出席停止となった場合は、「感染症報告書」の提出をお願いしています。回復し、登校を再開した際に、担任の先生まで提出をお願いします。

普段の生活で健康に不安がなかなか受診する時間のない人はぜひ冬休み中、時間を見つけて受診し新学期に備えましょう。

病気・異常のある人は
治療・検査を忘れずに...
気持ちよく
新学期を
むかえよう。

発症日を入れてね。

元気！回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	日	症状軽快					登校再開		
	日		症状軽快				登校再開		
	日			症状軽快			登校再開		
	日				症状軽快		登校再開		
	日					症状軽快	登校再開		
	日							登校再開	
インフル	日	解熱					登校再開		
	日		解熱				登校再開		
	日			解熱			登校再開		
	日				解熱		登校再開		
	日					解熱	登校再開		
	日							登校再開	

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

真夜中に年末年始に突然の体調不良...そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼っておくのがおすすめです。



12月10日 世界人権デー



差別や偏見を考えてみよう

友達など身近な人が新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなど感染症にかかったときに、こんなことをしていませんか？

友達に「うつされる」と近づかないようにした

SNSに「〇〇はコロナになった」と友達の名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への**不安**や**恐怖**が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあります。これらは差別や偏見に繋がるかも...

12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日ごろの生活を振り返ってみましょう。

そもそも

① **人権**とは…一人ひとりが生まれたときから持っている「自分らしく生きる権利」のこと

② **人権デー**では

一人ひとりの違いを認めたり、自分や友達の良いところを見つけて、それぞれが大切な存在であることを知ることをぜひ意識して過ごしてみませんか？

自分の好きなところは
どんなところ？



自分の事をもっと
好きになるかも！

友達の素敵なおところは
どんなところ？



友達の事を考えてみると
気付かない良いところを
発見できるかも！



友達と自分の
違うところは？



一人ひとりの良いところ、素敵なおところを
「個性」という。それぞれの個性を認め合いなが
ら自分や友達の素敵なおところを見つけよう！



世界にも
目を向けてみよう！



髪・肌・瞳の色、話す言葉は違うけれど、
みんな同じ「ひとりの人」。本などを通して、
世界の人々の暮らしにも目を向けてみると
新しい発見、出会いがあるかも！



図書館にある「人権」に関する本 特集！

今回の紹介では、あえて表紙の写真だけ紹介しています。
ここで紹介した本以外にも、図書館にはたくさん本があります。
ぜひ、図書館にも足を運んでみてください！

