

保健だより



令和5年2月1日
鯖江市中央中学校

みんなでの感染予防ありがとう！

新型コロナとインフルエンザの同時流行が続いていて、誰が・いつ感染してもおかしくない状況です。その中でも、毎日健康確認カードや石けんでの手洗いや消毒、マスク着用、換気、給食時の黙食など、感染予防の意識を高くもち、感染予防に取り組んでくれています。`ありがとう`

2月の保健目標 心の健康を考えよう



心の健康について、「からだナビ」を実施しました

心の健康について、それぞれの学年で保健指導を行いました。

- 1年生「命の物語を紡ごう」
- 2年生「レジリエンス」
- 3年生「受験期のストレス」

心のカゼに気をつけて

心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など



心のカゼの原因

- ・友達とケンカした
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強、家の手伝いで忙しい
- ・心配なことがある など

対処法

- ・誰かに話す
- ・のんびり過ごす時間を作る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・お風呂にゆっくり入る など

色々な人がいるのです。自分も認めてあげましょう。

完璧じゃないから味がある、そうは思いませんか？



自分を傷つけないで



誰も自分を大切に思ってくれない、つらい気持ちを理解してくれないと感じたり、あるいは逆に自分の気持ちを素直に伝えられず、いらいらしたりして、落ち込み、心が疲れ果てて、気づいたら自分を傷つけている、そんな人はいませんか？ 一度立ち止まって自分自身を素直な気持ちで見てください。自分のよさ、好きなどところを一つでもいいからさがしましょう。そして、心を落ち着かせて周囲を見渡してください。見回せばあなたのまわりに、「どうしたのだろう？」と心配し、手を差し伸べてくれる人がいることに気がつくことでしょ。悩みに押しつぶされそうになったら、思い切って信頼できる大人の人に相談してみましょう。話をするだけでも気持ちの整理がつくものですよ。

福井県もインフルエンザの流行期に入りました！

＜福井県予防ポスター＞



出席停止期間は、
「発症の翌日から5日間、かつ解熱後2日間」となります。

- 発熱や風邪症状がある時はかかりつけ医か最寄りの医療機関に電話で相談し、受診しましょう。
- 感染したと判明した場合、分かった時点でできるだけ早く学校まで連絡してください。
- 同居者でインフルエンザに感染した人がいても濃厚接触者にはなりません。同居者に症状がある期間は登校を控えましょう。出席停止となります。

できる感染予防を、初心に返って確実に！

できていますか？ 感染予防！

- 検温など体調確認を心がけ、体調不良の場合は無理をしない。
- 毎朝、健康確認カードに記録する。
- マスク着用を徹底する。(登下校、Sバス、放課後など学校以外でも)
- 給食時は、黙食を徹底する。
- 友達と集まって物を口にするときも、「おはなしはマスク」を守る。できないときは、食べることを控える。
- マスクのゴミは持ち帰る。
- こまめに手洗いやうがいをする。特に帰宅後や食事前には丁寧に行う。
- 毎日、清潔なハンカチを持参する。
- 「目」「鼻の穴」「口」は安易に触らないようにする。
- こまめに換気する。



一人ひとりの行動変容が社会を守ることに繋がります



保護者の皆さまへ <コロナ抗原キットの利用について>

県教育委員会が提供する抗原検査キット(無料)をご利用いただけます。

検査条件

- ① 感染不安があること
- ② 生徒本人・同居家族が無症状であること
- ③ 検査日は指定すること(あらかじめ心配な活動がある時は事前に受けとることができます。もしもの時のために家庭に置いておくことはできません。)
- ④ 申込書に記入し提出してください。(お子さんを通してお渡しします。)
- ⑤ 検査結果の報告は保護者が学校へ直接行ってください。(報告がないと登校できません。)



