

# ほけんだより 11月



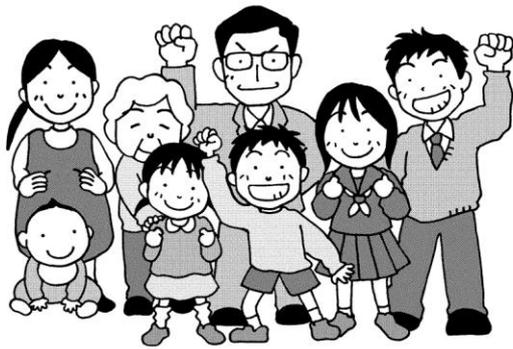
令和3年11月22日  
立川市立立川第二中学校  
校長 飯田 芳男  
養護教諭 宿村 綾子

日中は暖かい一方、朝夕は冷え込み、秋から冬へ季節が移っていくのを感じますね。一日の寒暖差が大きいと、体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れが溜まりやすくなるそうです。ご飯をしっかり食べる、お風呂にゆっくり入る、十分な睡眠をとるなどして、疲れを溜め込まないようにしましょう。引き続き、手洗い、手指消毒の徹底など感染対策に取り組んでいきましょう。



自分のために  
みんなのために

## カゼ インフルエンザ 協力して流行を防ごう



✓ バランスのとれた食事

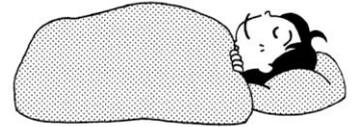


✓ 適度な運動



✓ 予防接種

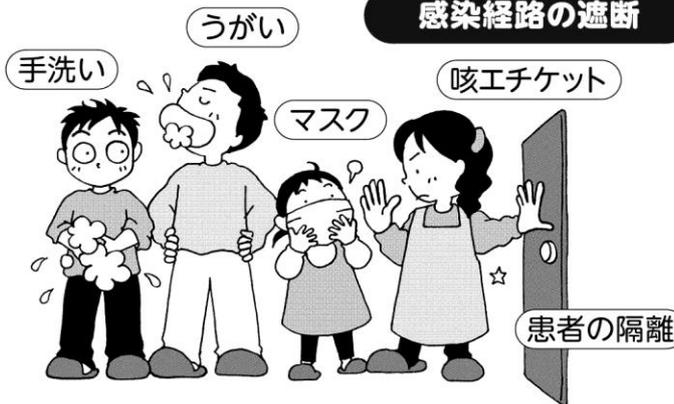
✓ 十分な睡眠



### 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

#### 感染経路の遮断



#### 感染源の除去



### ●インフルエンザの出席停止期間

発熱した後5日、かつ解熱した後2日を経過するまで

インフルエンザにかかった場合、出席停止扱いとなり欠席にはなりません。また登校する際は、医師の診断を受け「登校許可書（治癒証明書）」が必要となりますので、学校へご連絡ください。



# 感染性胃腸炎に気を付けよう!

●部屋やトイレで吐いてしまった場合 (トイレ使用后・調理前・食事前は入念に行いましょう!)

- ①部屋の換気を十分に行う。
- ②嘔吐物を処理する際は、マスク・エプロン・ビニール手袋を使用する。
- ③拭き取った後は、塩素系消毒剤などで消毒する。
- ④処理後は、石けんで十分に手洗いをしましょう。



家族が感染した場合、タオルの共用をやめ、入浴の順番に気を付けましょう。

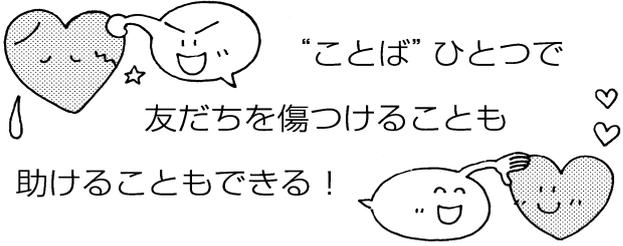
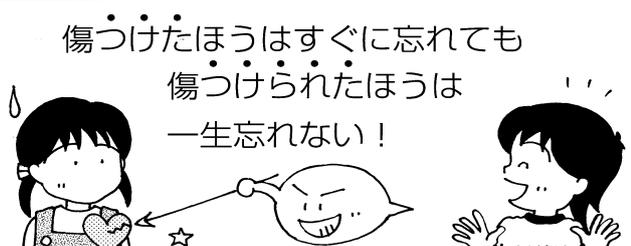
☆☆☆ 11月の保健目標 ☆☆☆

## 心の健康を考えよう!

友だちの<sup>ココロ</sup>を<sup>きず</sup>傷つけない! 悪口について  
どう思いますか?

誰だって悪口を言われるのはいやですよ! でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p> 

## ストレスのサインかも

◆ストレスチェックしてみよう◆

- 寝つきが悪い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 好きなものを美味しいと感じない
- ささいなことでイライラする
- 物事に集中できない
- 気分が沈みがち



当てはまる項目が多いほど、ストレスがたまっています。ストレスがたまっている人は、家族や友達、学校の先生など話を聞いてもらえる身近な人に相談し、心を休養させてあげましょう。