



あけましておめでとうございます。2025年が始まりましたね。皆さんが今年1年ケガや病気、事故なく過ごせるよう保健室から願っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

インフルエンザ警報発令中

厚生労働省によると先月29日までの1週間で全国5000の医療機関から報告されたインフルエンザの患者数は1医療機関あたり「64.39人」となり、警報の基準となる「30人」の倍以上となりました。この時期はインフルエンザだけでなくノロウィルスやコロナウィルスなど様々な感染症が流行する時期でもあるので感染症予防の三原則を見直してみましょう。

また、校内でも咳をしている生徒や風邪気味の生徒をみかけます。朝起床して、「なんだか体調が悪いな」と感じたら検温をし、微熱であれば早めの休養をおすすめします。症状が悪化するようであれば病院を受診してください。咳がでる場合にはマスクを着用し、予備のマスクも準備しておきましょう。各自がしっかりと予防をし、感染しない・させないように気を付けて生活していきましょう。

感染症予防の三原則

感染経路の遮断

- ・手洗い
- ・手指消毒
- ・マスク
- ・換気

感染源の除去

- ・人との密な接触や人込みを避ける
- ・よく触る場所の消毒

抵抗力を高める

- ・バランスの取れた食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・予防接種

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	解熱	解熱後	登校可能				
発熱	解熱	解熱後	登校可能				
発熱	解熱	解熱後	登校可能				
発熱	解熱	解熱後	登校可能				

保護者の方へ
インフルエンザと診断された場合には出席停止扱いとなるため、学校 HP に記載されている治癒報告書を印刷し、記入をお願いします。次回登校時に職員室に提出後教室に入れます。

新学期がはじまりました

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みに生活リズムが変わってしまった人は3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

また、休み明けはどうしても「しんどいな」「辛いな」と思ってしまうがちです。そんな時には無理をせず、休養をとることも必要です。教員やおうちの人と気持ちを共有するだけでも気分が落ち着きます。しっかりとエネルギーを充電して3学期も充実した学校生活を送りましょう。

3つのスイッチ

スイッチ/①
はや お
早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると自然と夜も眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②
あさ
朝ごはん

朝ご飯を食べることで体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。スープやお味噌汁などの温かいものをおすすめします。

スイッチ/③
うん どう
運動

寒い時こそ運動で体の中からぽかぽかに!体がほどよく疲れると夜もぐっすり眠れます。ストレッチなど軽めの運動からはじめてみましょう。

—カウンセリングルーム利用方法のお知らせ—

- 開設曜日と時間：4時間目（11：40）～放課後17：30

月	火	水	木	金
小山	谷	小山	小山	谷

- 利用方法：予約制
担任や学年の先生、保健室の先生を通じて申し込む。
※相談枠は基本的に学校の時間割に従い50分、放課後は15：40～/16：30～
- カウンセリングルームの場所：6号館の地上1F（4F）

悩んでいることがあったら一人で抱え込まずに相談してくださいね。
相談の秘密は守られます。

