

ほけんたより 12月

令和4年(2022年)伊丹市立西中学校 保健室

12月になり今年の終わりも近づいてきました。今年1年は皆さんにとってどのような年でしたか。

公益財団法人日本漢字能力検定協会が、その年をイメージする漢字一字の公募を日本全国より行い、その中で最も応募数の多かった漢字一字を、その年の世相を表す漢字として12月に清水寺で発表します。昨年は「金」という感じでした。今年はどうような漢字が選ばれると思いますか。

あなたのウイルス防御力どれくらい??



家で



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

外で



- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

採点してみよう!



a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力!

81~100点



素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの防御力

61~80点



惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力

31~60点



もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力

0~30点



心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

【保護者の方へ】

この冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行する可能性が指摘されています。
 インフルエンザにかかった後、登校を再開される際は、「出席停止期間報告書」を持ってくる必要があります。
 報告書はホームページにも載せていますので、プリントアウトして保護者の皆さんが記入してください。(医療機関の証明は不要)

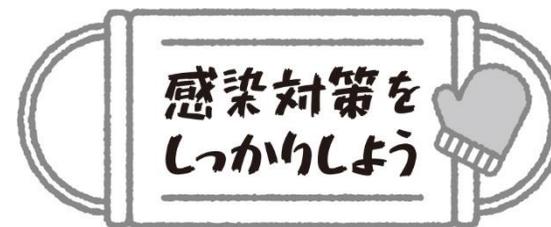
○医療機関を受診し、インフルエンザと診断された場合は、学校へご連絡ください。

○インフルエンザと診断された場合、以下の2つの条件が全て満たさなければ登校できません。

(出席停止扱いとなります) ※学校保健安全法施行規則第19条

- ①発症した後、5日を経過している。
 - ②解熱した後、2日を経過している。
- } 両方の条件が必要です

※2つの条件が満たされず登校した場合は、お迎えをお願いする場合があります。



○報告書に必要事項を記入し、登校する日に学校へ提出してください。

		発症した後、最低5日間は登校できません								
		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 5日経過		
例	日にち	/	/	/	/	/	/	← ① 日にちを記入する		
例1	熱が下がった日に○ (1日目に解熱)		○ (解熱)	1日目 (解熱後)	2日目 (解熱後)			登校可能		
例2	熱が下がった日に○ (2日目に解熱)			○	1日目	2日目		登校可能		
例3	熱が下がった日に○ (3日目に解熱)				○	1日目	2日目	登校可能		
例4	熱が下がった日に○ (4日目に解熱)					○	1日目	2日目	登校可能	
例5	熱が下がった日に○ (5日目に解熱)						○	1日目	2日目	登校可能

解熱した後、2日を経過するまで登校できません

※その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます

医療機関で
お聞きください

② 解熱した日に○を記入する

③ 解熱後何日目かを記入する