

ほけんだより



高野口中学校 N07 令和7年1月28日

少し寒さの和らぐ日が続いていましたが、また例年の寒さが戻ってくると天気予報で耳にしました。気温の変動により自律神経が乱れて、体調が崩れやすくなります。インフルエンザやコロナなどの感染症にも、まだまだ注意が必要です。睡眠を十分にとって、体調を整えていきましょう。

<インフルエンザと診断されたら>

発熱がある場合は、すみやかに病院へ受診をお願いします。なお、インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、下記の表を参考にしてください。

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

病院受診時には、必ず医師に発症日と登校してよい日の確認をして、医師の指示に従ってください。よろしくお祈りします。



インフルエンザ出席停止期間早見表

| | | 発症日 | 発症後 | | | | | | | | |
|----|-------------------------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--|
| | | 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 | |
| 例1 | 発症後1日目に解熱した場合 (最低基準) | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後4日目 | 発症後5日目 | | | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | | |
| 例2 | 発症後2日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | 発症後5日目 | | | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | | |
| 例3 | 発症後3日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | | | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | | |
| 例4 | 発症後4日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | |
| 例5 | 発症後5日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | |

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。

* 眠ることは心身を整えるための基本です

人は睡眠中、記憶の中の必要なものを残し、不要なものを消去しています。睡眠は脳と体を休める大切な時間です。眠ることは心身を整えるための基本中の基本です。理想は、毎日午後11時までに眠れることです。

<睡眠の効果>

- ・心身の疲労の回復
- ・自律神経のバランスが整う
- ・体内の代謝が活発になる
- ・ストレスの解消



* 落ち込んだときは

「どうしたの？ずいぶんしょんぼりしているな」と自分自身に声をかけなくなる時があると思います。

うまくいかない、あれやこれや。小さいけれどなかなか抜けないとげみたいに、心に引っかかった誰かの言葉。心がへこんでしまうことは、思いのほかたくさんあります。

心がしぼんでしまった時は、どんなにささやかでも、自分が得意で好きなことをやってみると、自信を取り戻します。落ち込んだ時は、得意なことをしてみましょう。あなたの得意なことは何ですか？

* まずは自分で考える

便利な世の中になり、スピードを追いかけるようになった私たちの生活。

「早く、早く」と急ぐことと便利さに慣れすぎていませんか？

「わからない」と思った瞬間、「これは何だろう？」と感じた瞬間、ついインターネットの検索ページを開いていたり、隣の人に尋ねたりして、「考える」という行為を省略して、すぐさま、外に答えを求めていませんか？

何事も自分で考えるというプロセスをすっ飛ばして、できるだけ早く、一番の近道で答えにたどり着くというような日々を送っていたら、ちょっとでも

「わからない状態」が続くとイライラしたりする人間になってしまいます。わからなかったら、まずは自分で考えてみる習慣をつけていきましょう。自分自身で苦労して見つけた答えだけが、しっかりと身につけていきます。