

保健だより

2022. 12. 16

第7号

上越市立城西中学校

～感染症予防対策を続けましょう！～

コロナ感染症に加え、インフルエンザも心配される季節です。基本的な感染予防対策を！

基本的な 予防対策

- 十分な睡眠と栄養をとる。
- 手洗い、手指消毒をこまめにする。
- 室内環境を整える。換気をする。(室温 18～20℃、湿度 50～60%)
- 咳エチケットを心がける。(咳、くしゃみをするときは顔をそむけ、口を覆う。)

【インフルエンザの出席停止の基準】

「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」

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発熱期間									
2日間	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	発熱なし	発熱なし	登校可能		
3日間	発熱	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	発熱なし	登校可能		
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	登校可能		
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱なし	登校可能	登校可能	
6日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校可能	登校可能	登校可能

発熱 … 発熱 発熱なし … 発熱なし 登校可能 … 登校可能

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含まれます。

インフルエンザ療養解除届

インフルエンザに罹患した場合、上記の基準により登校を控えていただきます(出席停止)。療養を終え、登校する際は「療養解除届」(保護者記入)が必要です。従来の登校許可証は必要ありません。

*学校のホームページからダウンロード、もしくは学校へ直接取りにお越しください。

朝起きたら、自分の体に不調がないか、健康観察と検温を必ず行いましょう。
自分の体は自分が一番よく知っているはず！いつもと違う時は無理をせずに休養を！

～生活習慣の見直しを～

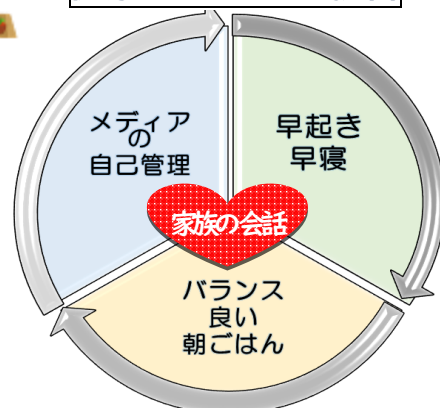


1年を振り返り、新しい年を迎えるタイミングで、食事や睡眠、メディアの使い方について家族でもう一度確認してみましょう。

春に配付した生活習慣改善リーフレットと同じものを再度配付します。これは、「我が家のルール」を記入し、家族がいつでも目にできる場所に貼り、活用してください。

現在、地域子どもを育てる会、PTAボランティア8名の皆さん、校区小学校の6年生にご協力いただき、来年度用のリーフレットを作製中です。来年4月には配付予定です。

健康づくり3つの提言



意識した生活はできていますか？

～1年生 思春期講座～



12月2日（金）に上越助産師会の有波さん、渡邊さんから性に関するお話を聞きました。日頃、妊婦さんの相談や赤ちゃんのケアなどに携わっているお二人から、思春期の男女の心と体の変化、プライベートパーツの確認や相手との適切な距離の取り方、先を読み自分の行動に責任をもつこと、悩みや心配事は信頼できる大人に相談すること、などを学びました。



【生徒の振り返りシートから】

心も体も変わっていく中で、自分の体だけでなく、相手の変化を理解することもこれから先、とても大事なんだと感じました。また、性の多様性を受け入れることも、共生の時代ではとても大切なんだと感じました。（Aさん）

思春期にはストレスがたまったりして、体調不良になったり生理がこなくなったりするので、困ったときは誰かに相談して自分や相手の心と体を大切にしたいです。（Bさん）

上越市思春期健康相談室

☎ 025-522-5219

金曜日 午後6:30～8:30

にいがた妊娠テレフォン～ゆれるあなたへ～

☎ 090-3227-5382

月曜日～土曜日 午後7:00～9:00

思春期・FP相談 LINE(ライン)

月曜日～金曜日 午前10:00～午後4:00

QRコードはこちら→

相談してね



～マイナス思考から抜け出すには・・・～

私たちは、それぞれ考え方に「くせ」をもっています。特にマイナス思考で辛い、苦しいと感じる人は、思い込みなどの「心のくせ」を治すと、気持ちが前向きになります。マイナス思考になりやすい「心のくせ」には次のようなものがあります。まずは自分の「心のくせ」を知ることが大切です。

一般化のしすぎ

1つ悪いことがあると、全部が悪いことだと思っていますか。

Aさんから返信来ないなら、もう誰からももらえないかも・・・



白黒思考

物事を「良し、悪し」「好き、嫌い」など二者択一で考えていませんか。

すぐに返信をしないAさんは悪い人だ！



べき思考

「～すべき」「～すべきではない」と考えると、自分と相手との違いや失敗を受け入れづらくなります。

SNSの返信は早くするべきだ！



自己批判

何でも自分のせいだと思わなくていいのです。

返事を返しにくい内容を送ってしまった私は最悪！



心の読み過ぎ

相手のことは、相手に聞かないとわかりません。

私のことを迷惑って思っているにちがいない！



先読みのしすぎ

根拠がないのに、悲観的（望みがない）な結論を出す必要はありません。

Aさんはこの先ずっと私と連絡をとりたくないのかな・・・

