

令和6年1月9日(火)

朝霞市立朝霞第三中学校

保 健 室

あけましておめでとうございます。2024年がスタートしましたね。新しい1年も夢や目標に向かって前進する、充実した1年にしてほしいと思います。また、冬休みが終了しましたが、心身ともにリラックスしてゆっくりと過ごすことはできましたか？

3学期は、1年生は職業体験、2年生はスキー林間学校、3年生は進路選択が迫ってきました。

いよいよ1年の中で一番寒い頃にさしかかります。それぞれの行事に『ベスト』な体調で臨むことができるよう、また、かぜ・インフルエンザなどの「感染症」にかからないよう、体を温かくして気を引き締めていきましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



冷え対策のポイント
4つの“くび”を
温める!

要チェック!

インフルエンザの「注意報」「警報」

冬季を中心に猛威をふるうインフルエンザ。昨年は例年になく早い時期からインフルエンザが大流行しています。特に3年生は、進路を決めるための大事な時期です。毎日の手洗いや生活習慣(睡眠(休養)・食事・運動)など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。

さて、みなさんはインフルエンザにも「注意報」「警報」があることを知っていますか？

これは、気象に関する注意報・警報と同じように、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。



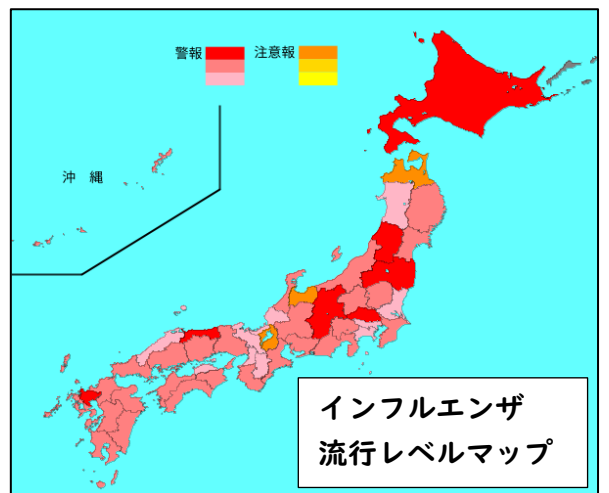
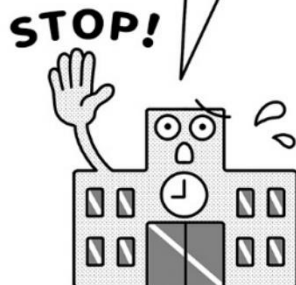
国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関(全国約5000か所)を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。

学校、保健だよりからも常に最新の流行状況などをお知らせしていますが、こうした情報も外出などの予定がある場合などに活用してみてください。



学校で予防すべき感染症には、決められた出席停止期間があります。

十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。



スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。

1日の利用時間や使う場所（例：リビングのみ）などのルールを決めて、それを守りましょう。

たまには全くスマホを使わない日を作り、デジタルデトックスを！



休み明けの生活リズム



切り替わっていますか？

家を出る前に…！朝の健康観察をお願いします

より寒さが増す1月は感染症の流行期です。

朝の段階で体調不良を感じた場合は、必ず保護者の方と相談しインフルエンザ等の感染症の疑いがある場合は、無理な登校は控え、医療機関を受診し医師の診察を受けてください。インフルエンザ等の感染症と診断された場合は、その日のうちに学校までお知らせください。

女子は髪型に注意！

発育測定があります！

◆1月11日（木）

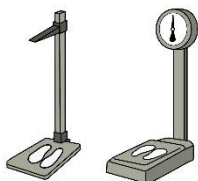
1時間目：特支＋1年生

2時間目：2年生

3時間目：3年生

◆項目：身長・体重

◆持ち物：体育着・ジャージ



12月の保健室

12月22日時点

- ◆体調不良・・・合計49人
- ◆けが・・・合計9人
- ◆その他・・・合計1人

◇相談等で利用した人数

- ◆学校感染症に罹った人…24人
 - ・インフルエンザ…20人
 - ・溶連菌感染症…3人
 - ・新型コロナウイルス感染症…1人