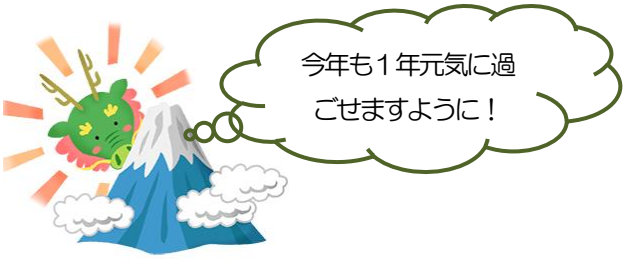
2024年1月9日
小川南中学校
保健室

あけましておめでとうございます。

2024 年の干支は辰年です。今年はどんな年にしたいですか？きちんと目標を立て、竜のような力強さで目標の達成を目指しましょう。また、日頃からうがい、手洗いなどを励行し、せき、くしゃみなどの症状がある時は、せきエチケットを心がけましょう。そして、睡眠や栄養をしっかりとり、体力・免疫力をつけておきましょう。

1月の保健安全目標

・体をきたえよう。
・かぜの予防に努めよう。
・事故を防ごう。



身体測定を実施します

身体測定を実施します。今年度になって早9ヶ月が経ちました。日々成長していることと思います。身体測定で確認してみましょう。日程は以下の通りです。

9日（火）	1の1	10日（水）	1の2
15日（月）	1の3	16日（火）	2の1
17日（水）	2の2	18日（木）	2の3
19日（金）	3の1	22日（月）	3の2

〇時間・・・朝の会終了後、または昼休み
〇服装・・・長そで、長ズボンの体操服
靴下は保健室前の廊下で脱ぐ

思春期ニキビの話

10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂がたくさん作られます。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口がつまったりすることで、毛穴の中で皮脂が溜まってしまいニキビができます。

「ニキビくらい…」ではなく「ニキビだからこそ」早めの受診・治療で改善させることをお勧めします。悩んでいるときは皮膚科で相談してみましょう。

・さわる、つぶす　→　×
・髪の毛で隠す　→　×
・１日２回ふわふわの泡で洗顔する　→　〇
・バランスの良い食事&睡眠　→　〇

食事で実力を出し切ろう！

●脳の栄養になるのは糖質

消化され糖質に変わるごはんやパンを食べましょう。

●糖質をエネルギーに変えるのはビタミン B1

多く含まれるのは、豚肉・納豆・ハム・のり・焼魚などです。

●温かい一品でからだは目覚めます

「ごはん・豚汁・納豆・焼魚」などの定番朝食はベスト！ただ、その日だけ特別なことをすると調子が狂うこともあります。今からベストな朝食を！

出席停止について

学校保健安全法施行規則により、「学校において予防すべき感染症」には出席停止の期間が定められています。この期間は学校内での感染拡大を防ぐために、罹患した生徒が登校できない期間です（出席停止により休んだ期間は欠席扱いにはなりません）。

インフルエンザの出席停止期間は、「発症後、５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで」です。発症日の翌日を１日目と数えます。（発症日は、「０日目」です。）また、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できません。

出席停止から登校までの流れ

①医療機関を受診し、インフルエンザと診断された。
　※治癒したことが判断できる健康状態等について医師の指導を受けてください。
②学校へ連絡してください。
　TEL：０２９９―５８―２４４４
③完全に治癒するまでゆっくり療養してください。
④出席停止期間後、再登校した時に「出席停止報告書」をお渡ししますので、保護者の方が記入し学校へ提出してください。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です

♥ カウンセリングのお知らせ ♥

スクールカウンセラーによるカウンセリングを受け付けています。

すぐに解決できる問題でなくても、話をすることで心が軽くなることもあるかもしれません。悩みがある人や、聞いてほしい話がある人は、気軽に予約をしてみてください。保護者の方のご相談も受け付けています。希望する人は担任の先生または養護助教諭までご連絡ください。一人で悩まず、相談をしてみてくださいね。

【相談日】毎週金曜日
【 担当 】スクールカウンセラー　小林　明美　先生