

# 保健だより 12月



令和7年12月号  
小美玉市立美野里中学校  
保健室

一年のしめくくりの月となりました。気温が低くなり、体調を崩している人が増えています。冬休みは、クリスマス・大みそか・お正月と行事がありますが、3年生にとっては、受験への頑張りどころを迎えます。規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりと行いましょう。

## スクールカウンセラー 来校日

3日（水）  
17日（水）

### インフルエンザが流行中です

例年より早く「インフルエンザA型」が流行しています。11月に美野里中でインフルエンザに感染した人は90人。症状は、急な高熱、関節痛、頭痛です。少し遅れて、鼻水や咳などのかぜ症状がでているようです。

流行中は、不要不急の人混みへの外出をさけ、手洗い・うがい・換気・保湿を心がけましょう。

ジャージ忘れが多く、  
保健室の貸し出し用が  
不足中！登校前に荷物  
を確認しよう

#### インフルエンザ 新型コロナウイルス 出席停止期間早見表

発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
インフルエンザ (発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで)			 3日目までに熱がさがると →			登校OK
新型コロナウイルス (発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで)			 4日目までに症状が軽くなると →			登校OK

### 冬休み

こんなことに注意しよう

薬物も



### SNSでの出会い・書き込みに注意



スマホやゲーム  
の使用時間にも  
気をつけよう

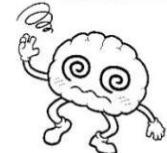
あいつ、ムカつかね？

だよな。

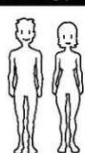
どうする？

相手を傷つける内容  
になっていないか、  
送信する前に読み返  
そう

### お酒 が 未成年者に 与える影響



記憶力の低下など脳に  
よくない影響を与える



体の成長や性ホルモンに  
よくない影響を与える



急性アルコール中毒に  
なりやすい



十代からの飲酒はアルコール  
依存症になりやすい

### 不安や悩みの相談先

★いばらき子どもSNS相談（ラインもあり）  
<https://pref-ibaraki.coco-chaport.jp/>

★性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター  
#8891

★子どもの人権110番（メール・ラインもあり）  
☎0120-007-110

★チャイルドライン ☎0120-99-777

★児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189（いちはやく）

美野里中  
☎0299  
48-0128  
オンライン相談  
窓口も開設中