

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。

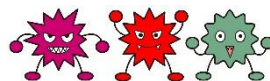
スクールカウンセラー 来校日

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。

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

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

冬休み

こんなことに注意しよう



断ることばを考えておこう

薬物も



SNSでの出会い・書き込みに注意



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

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

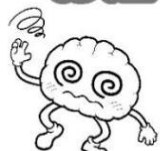
★子どもの人権110番（メール・ラインもあり）
☎0120-007-110

★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

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