

# ほけんだより



令和6年10月28日  
友部第二中学校 保健室  
No.7

秋も深まり、校庭の木々も色づき始めています。寒さが増してきたためか、本校でも体調を崩す人が増えています。こんな時こそ、体力や免疫力が下がらないよう、食事で栄養をしっかりと摂り、夜は早めに寝て、体をしっかりと休めるようにしてくださいね。また、感染症を予防するための「手洗い・咳エチケット・換気」などの対策も合わせて行いましょう。

## 健康・保健にまつわる11月のいろいろな「〇〇の日」



11月1日は  
いい  
姿勢の日

みなさんは姿勢を意識して過ごしていますか？姿勢が悪いと…

- 疲れやすくなる
- 肩こりや腰痛などの体の不調が出る
- 血流が悪くなって集中力が下がってしまう

などの影響があります。背筋を伸ばして、よい姿勢でいることを意識してみましよう。



11月9日はいい空気の日

換気をして部屋の空気を入れ替えると…

- 感染症の予防
- 気分や頭がスッキリする
- こもったにおいがとれる

といった効果があります。換気で、新鮮な空気を部屋に入れましよう。



11月8日は

いい歯の日

給食後の歯みがきは、できていますか？食後の歯みがきをしっかりと行い、いつまでも歯の健康を守りましよう。また、歯ブラシが汚れたり毛先が広がっている時は、新しいものに交換しましよう。



11月10日は

いいトイレの日

友二中のトイレは、掃除の時間に担当の生徒がきれいにしてくれています。トイレはみんなが毎日使う、必要で大事な場所です。大切に使いましよう。

## 学校感染症における出席停止の取り扱いについて

寒くなると、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症にかかる人が増えてきます。学校では、学校保健安全法または同施行規則に定められている感染症にかかって欠席した場合は、「出席停止扱い」となります。受診等をして、学校感染症の診断を受けた場合は、学校へも一報いただくと助かります。

また、出席停止期間には基準はありますが、発症日や解熱日等が関係しているため、受診した医師や医療機関等で確認していただき、その後、学校へも詳細をお知らせください。

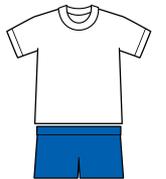


## 貸出衣服の返却をお願いします

保健室からジャージや半袖体操服などを借りた際には、ご家庭で洗濯してから返却していただきますようお願いいたします。

また、ご自宅にまだ返却されていない貸出衣服等がありましたら、保健室へ返却いただきますようお願いいたします。

なお、嘔吐等で衣服が汚れた場合、二次感染を避けるため、学校での洗濯等は行っておりません。ご家庭でご対応いただきますよう、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



### 【学校感染症の一例】

感染症名	出席停止の基準
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日経過するまで。
新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状が軽快し1日経過するまで。
溶連菌感染症 マイコプラズマ肺炎 感染性胃腸炎 手足口病 など	症状により、学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。

## 「生命(いのち)の安全教育」を実施します

11月の健康タイムで、「生命(いのち)の安全教育」を実施します。これは、性犯罪・性暴力の根絶のために、文科省が推進している安全教育です。また、子どもたちがいのちを大切に、性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないために必要な知識や態度を身に着けることを目指しています。

### 【中学校で学ぶ主な内容】

- ・自分と相手を守る「距離感」について
- ・性暴力とは何か（デートDV、SNSを通じた被害の例示）
- ・性暴力被害に遭った場合の対応 等

