

# ほけんだより 1月

冬休みが終わり、学校生活がまた始まりました。朝起きるのは、つらくないですか？

「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやり遂げるにはまず最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。みなさんは 2025 年の目標を考えていますか？目標とする自分の姿を想像し、そうなるためにはどうしたらよいか、計画を立てて実行してみるとよいと思います。しっかりした目標がすぐにもてなくても、「未来を変えたい!」と思ったときは、今の自分が行動するしかありません。

この一年もぜひ充実した生活を送りましょう。



1月の保健目標

ストレスをためないようにしよう!!

ひとりじゃないよ



おなじような気持ちのひとがいます

自分の思い通りにならないとき、ストレスが次々押し寄せてくるとき…あなたは どうして いますか？  
ストレスの全てが悪い訳ではなく、適度なストレスは、人を成長させることにつながることもあります。しかし、やっぱりストレスをたくさんはためたくないですね。

数名の先生たちに、ストレス解消法について、インタビューをしました。みなさんも、どんな解消法があるか、友達と話してみてください。

あなたのストレス解消法は？

ストレス



甘いものを食べる(特にいちごと抹茶味)、そして、走る 永野先生



毎日決められた時間に寝る 福島校長先生

ドライブと温泉 松村先生



お天気の良い日に、何も考えずに走る!そして、食べる、寝る、お風呂に入る  
カウンセラー 青山先生

旅行、そして猫は最強! 延原先生



自転車で走る! 谷内



ドライブしながら海を見る! 森田(麻)

ビールを飲む 谷崎先生

週末のビール! 岡本先生



# ★ インフルエンザの出席停止

しゅっせきていし

ただいま、流行しているの、  
再度お伝します！

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。必ず早めに医療機関を受診して指示を受けてください。

※発症した日を0日とします。

例) 月曜日に発熱し、翌日解熱→火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

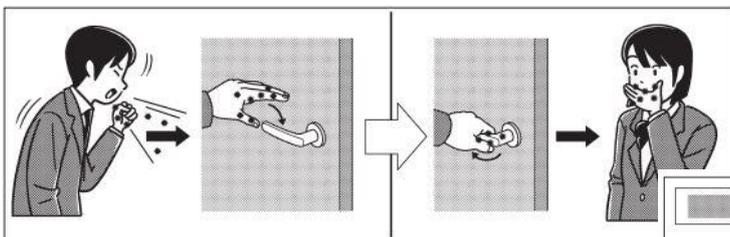
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

# ★ どんな感染症の予防も、まずは手洗いが大切です！

かんせんしょう よほう てあら たいせつ

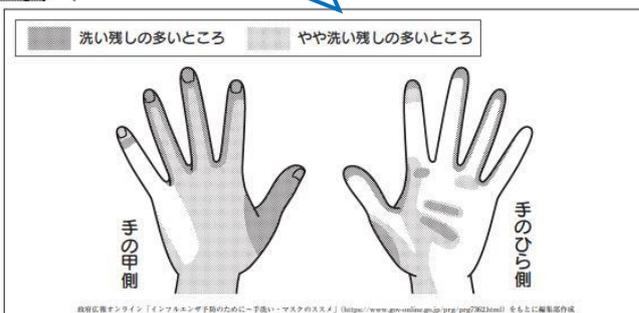
イラスト 少年写真新聞社

感染症にかかった人の手についたウイルスが、ドアノブなどの共有部分に付着することがあります。別の人がその部分に触ることで、ウイルスが手につき、その手で自分の鼻や口を触ることでウイルスが体内に入って感染するのが「接触感染」です。



色のついているところが  
洗い残しの多い部分です！

学校に着いたとき、作業をした後、トイレの後、食事の前、帰宅したとき…など、ていねいに手を洗いたいタイミングは、たくさんありますね。鼻をかんだときも、必ず手を洗いましょう。



政府広報オンライン「インフルエンザ予防のために「手洗い」マスクのススメ」(https://www.gpo.go.jp/2020/03/2020030101) そろとに編集・制作