

# ほけんだより



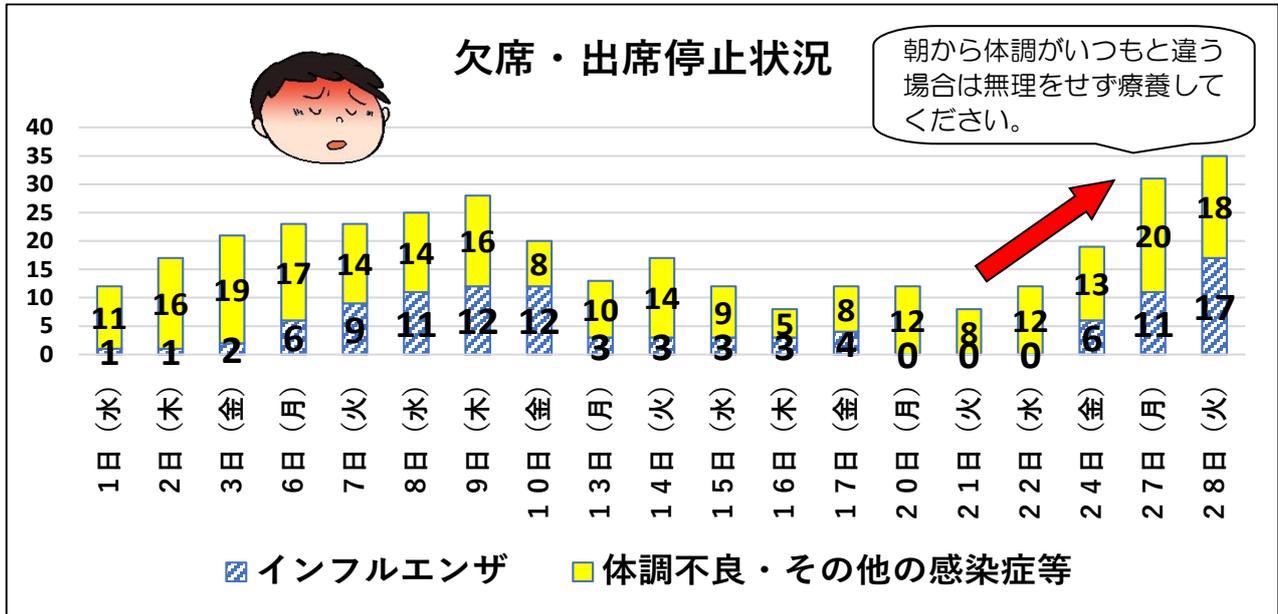
金沢錦丘中学校  
保健室  
令和5年2月28日



## インフルエンザが流行中です！



朝晩は寒い日が続いていますが、日中の気温が高くなり、春の気配を感じるようになってきました。学校では2月上旬からインフルエンザの発症がみられるようになり、新型コロナウイルス感染症に代わって1・2年生を中心にインフルエンザに罹患する生徒や登校後に体調不良で来室する生徒が増えています。感染症対策は以前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし、「こまめに換気はしなくても大丈夫」「朝の健康チェックはめんどろになった」というふうに、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、“慣れ”が出ている様子が見受けられます。今一度気を引き締めなおして、元気に過ごすための取り組み（手洗い・換気・生活リズムを整える等）を続けてほしいと思います。



～保護者の方へ～

### インフルエンザの出席停止期間について(再度ご確認をお願いします)

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は法律で次のように定められています。

**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**

※発症日の翌日からカウントします。

### インフルエンザの出席停止手続きについて

発症・病院受診 → 保護者から学校に連絡 → 回復後に感染症による欠席届を担任に提出

※学校を休む期間を医師に確認してください。「感染疑い」の場合も出席停止となります。

※新型コロナウイルス以外の感染症による欠席届は学校のHPよりダウンロードできます(用紙をお渡しすることもできます)。

# 心の「めがね」を変えてみよう！



私たちは、自分の心にある「めがね」だけで物事を見たり、判断したりしがちです。リフレーミング (reframing) とは、この心の「めがね」を別の「めがね」に変えて、物事の見方も変えてみようとする試みのことをいいます。

## リフレーミング辞書



人は自分だけの価値観で物事のよしあしを測りがちですが、人にはあなたが短所と思っている性格も長所に見えているかもしれませんよ。

私って… あなたって…	リフレーミングすると	私って… あなたって…	リフレーミングすると
がんこ	意志が強い、信念がある	はっきり断れない	相手の立場を大切にしている
すぐ調子にのる	雰囲気明るくする	口べた	うそがつけない
きびしい	責任感がある	だらしがない	細かいことにこだわらない、おおらか
生意気	自立心がある	甘えん坊	人にかわいがられる
優柔不断	じっくり考える	あわてんぼう	行動的、思い切りがいい
変わっている	味がある、個性的	目立たない	和を大切にしている
でしゃばり	世話好き、人の役にたいたい	いばってる	自分に自信がある、堂々としている

### ～健康・生活に関する調査(11月)より～

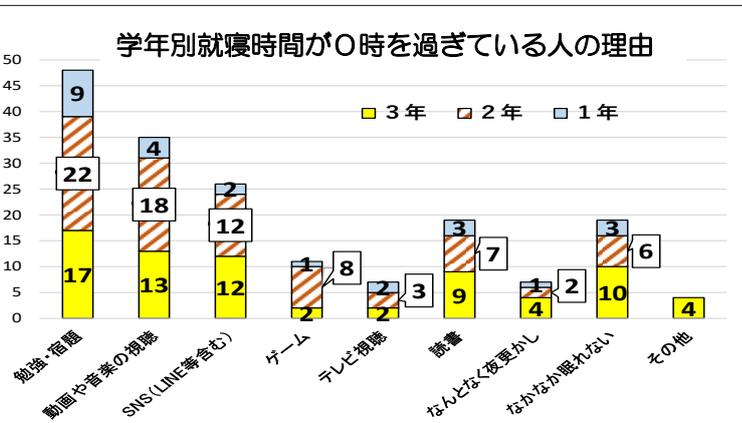
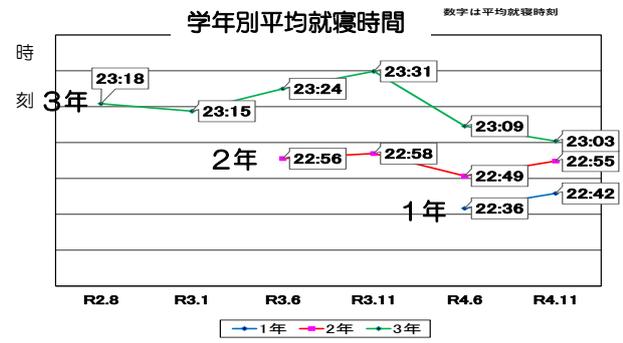


#### 睡眠編 (結果一部抜粋)

手洗い (消毒)・換気等これまでの感染予防対策をしっかりと継続し、良質な睡眠で免疫力をUPしていきましょう！

#### 平日の就寝時間 (0時以降に就寝する生徒の割合)

平日就寝時刻	全校	3年生	2年生	1年生
令和2年8月	10.8%	15.7%	11.9%	5.1%
令和3年1月	24.0%	38.1%	22.8%	11.8%
令和3年6月	14.7%	22.9%	15.3%	6.3%
令和3年11月	18.3%	33.6%	14.5%	6.5%
令和4年6月	12.7%	19.1%	10.8%	8.5%
令和4年11月	16.8%	21.1%	22.6%	6.8%



#### 就寝時間



・0時までには就寝する生徒の割合は  
1年生93.2%  
2年生77.4%  
3年生78.9%でした。  
2・3年生で就寝が遅くなっています。  
・就寝が0時を過ぎている人の理由は「勉強・宿題」「動画・音楽の視聴」「SNS」の順に多かったです。  
夜更かし傾向の人は十分な睡眠時間が確保できるように生活時間の見直しをしましょう。

#### 起床時間

・6月の結果と比べて全校で起床時刻が遅くなっています。来年度に向けて早起きの習慣を身につけましょう。

平日起床時刻	全校(6月)%	全校(11月)%
5:00前	4.5	3.7
5:00～5:30前	9.7	6.3
5:30～6:00前	17.6	15.8
6:00～6:30前	35.8	34.8
6:30～7:00前	26.1	28.2
7:00～7:30前	6.1	10.3
7:30～	0.3	0.9