



Health News

2023年12月11日
小木中学校
保健だより No.13

12月の保健目標



冬の健康管理について考えよう



2学期も残りわずかとなり、あと10日ほどで冬休みに入ります。冬休みは、クリスマス、大晦日、お正月などがあり、生活リズムが乱れやすくなります。自分で自分の生活リズムを意識して、健康で元気な冬休みを過ごしてください。



集中力や能力が低下します。

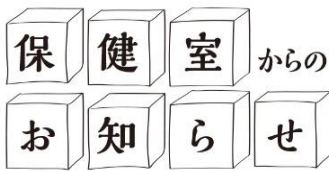
12月保健行事予定

11月27日～12月13日(水) 健康相談
12日(火) 薬物乱用防止教室(2年生)

11月から昼休みに保健室で行っています。20名に実施します。

【保健委員会の発表 11月】

スマホやタブレットなどのメディア利用時間が長いとどんな影響が出るかについて調べ、発表しました。



「My Health」について

① 「My Health」を配付します。8ページの身長と体重のグラフを作成してください。

② 9月の身長と体重を保護者の方に見てもらい、8ページの9月の部分に保護者印を押してもらい、学校に提出してください。

冬休み 治療をしましょう

むし歯の治療や受診が終わっていない人に、通知表渡しの時に再度「治療勧告書」を配付します。今回の用紙の色はピンクの紙(レッドカード)です。この紙をもらった人は、すぐに受診しましょう。

11月「メディア時間短縮ウィーク」の結果

メディア利用時間 各学年平均

1年 171分

2年 137分

3年 119分



各学年の1日の利用時間(平均)は、上記のような結果でした。メディア利用時間が一番多かった学年は1年生でした。

一番少なかったのは3年生でした。3年生は学校の目標(120分まで)を達成できていました。

メディア利用時間が長い人ほど就寝時刻が遅い傾向がありました。心身の健康に影響が出ないように、メディア利用時間を自分でコントロールできるといいですね。

「メディア時間短縮ウィーク」の取組の結果、ビンゴでオールビンゴ(8個)だった二人に保健委員会が賞品を渡しました。

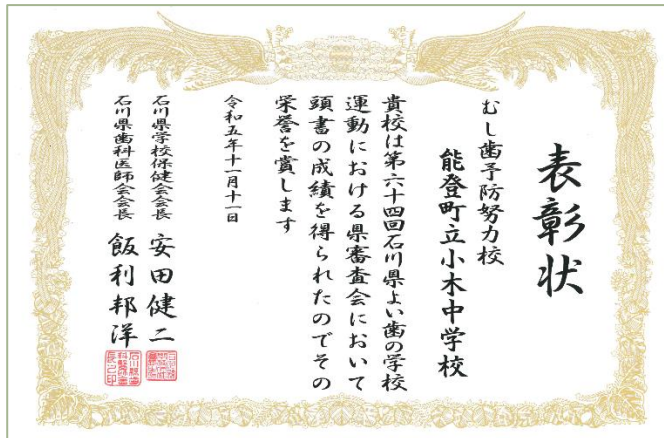
「第64回石川県よい歯の学校運動」で 表彰されました！

小木中【むし歯予防努力校】

よい歯の学校運動では、「むし歯のない生徒の率」、「むし歯経験のある生徒の率」、「検診後処置完了した生徒の率」などが審査の基準となります。

小木中学校が「よい歯の学校運動」で表彰されるのは5年ぶりになります。日頃からの生徒の皆さんのむし歯予防の取組の成果ではないかと思えます。

これからも歯と口の健康に気をつけ、新しいむし歯をつくらぬよう心がけましょう。



現在、石川県に「インフルエンザ警報」が出ています。
インフルエンザの感染に十分ご注意ください！

新型コロナと インフルエンザの 出席停止について

出席停止の基準

新型コロナ……発症日を0日目として5日を経過するまでかつ症状が軽快した後**1日**を経過するまで
インフルエンザ… 発症日を0日目として5日を経過するまでかつ解熱後**2日**を経過するまで

発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			★		症状軽快		登校再開	
★	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開