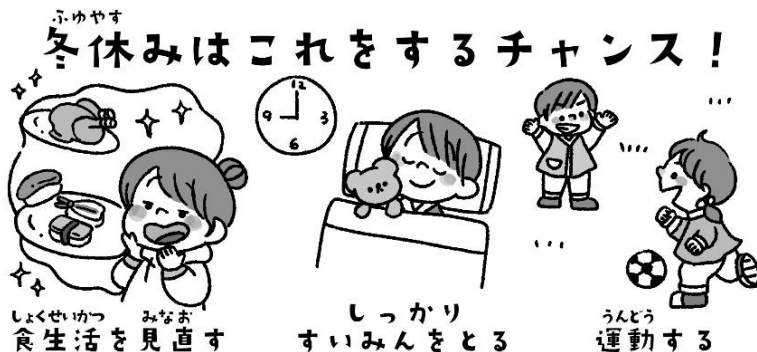




2024. 12. 3  
鳥越中学校保健室

山が色づいてきて秋を迎えたと思った矢先に、いきなり寒くなったのであつという間に冬が来てしまいますね～。11月末にはまた能登で大きな地震がありました。こちらかなり揺れ、怖い思いをした人も多いのではないのでしょうか。先日配られたわかめご飯を含め、非常災害時の備えを確認しておいてくださいね。さて、行事盛りだくさんの長い2学期と2024年がもうすぐ終わります。1年の締めくくりをして、冬休みはリフレッシュしてくださいね。よいお年を♪



eco プロジェクト  
第5回 回収結果

264個



ご協力ありがとうございました♪  
今後もよろしくお願いします!

## インフルエンザ流行中!

石川県でも11月中旬から流行シーズンに突入しました!  
3年生にとっては勝負の冬...学校全体でかぜ予防を徹底  
しましょう! 右のシャボン玉を意識して生活してね♪

全部覚えて、全部実行!!

## 冬の感染症予防クイズ

- 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



- 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

### キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え: 1 石けん、手首 2 かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3 換気、風 4 抵抗力、生活リズム 5 出席停止、医師



発症日を入れてね。



## 登校再開日早見表

元気な回復

	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
新型コロナウイルス	症状軽快		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		
								登校再開	
インフル	発症	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」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」	
		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱		登校再開		

## 薬物乱用防止教室

今年度も学校薬剤師の中山智幸先生をお招きし「たばこ」について講演していただきました。みなさん、たばこが体に悪いとは知っていたとは思いますが、今回の講演でより具体的な有害性を学べたと思います。一部、感想を紹介します。

現在ではたばこを吸う人は日本の人口の約15%だと言っていたので、これからもっと吸う人が減ってほしいなと思いました。

自分のためと周りの人のために絶対たばこは吸いたくないと思いました。周りの吸っている人にも自分の気持ちを伝えていきたいです。

軽い気持ちで吸って、やめられなくなることもあるので吸わないようにしたいです。

たばこは人の体だけではなく、心も変えてしまうものだと思います。

私の父が吸っているのので少しでもやめられるように言ってみたいと思いました。

(海外のたばこのパッケージを見て) あんなにひどくなってまで吸いたいと思わせるたばこは、恐ろしかったです。

準備・片付けなど保健委員会で運営しました！  
司会は副委員長の山本さん！おつかれさまでした♪



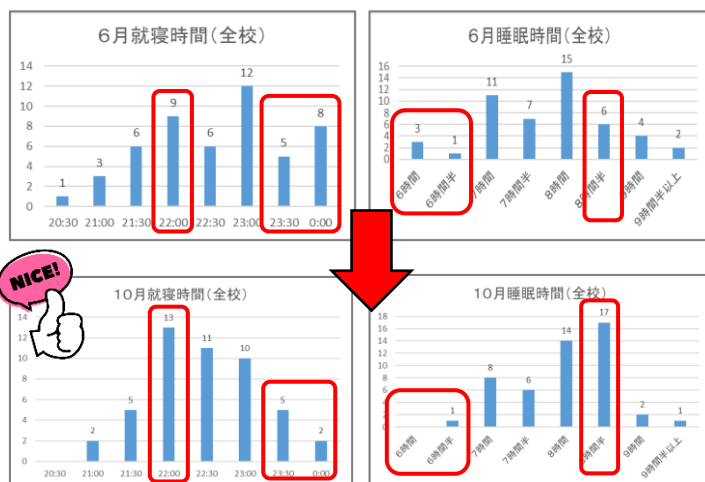
## 保健委員会の活動



## Good Sleep...



今年度から毎月の生活アンケートに就寝時間、起床時間を記入してもらうことにしました。その目的は、「生活リズムを整え、より健やかに学校生活を送ってほしい」からです。みなさん、意識してくれているから、6月と10月の結果を比較すると、嬉しい変化がありました！



	就寝時間	睡眠時間
6月	23:30, 0:00 が多い	6時間, 6時間半が 数名
10月	22:00 が最も多い 23:30, 0:00 減少	6時間睡眠 0人 8時間半が増加

1学期末に睡眠時間が少なめの生徒には保健指導をさせてもらいましたが、予想以上の変化に北野は感動してしまいました！とっても嬉しい！😊♡

冬休み中も生活リズムをくずすことなく、元気にすごしてくださいね♪

11月22日に松任石川中央病院の看護師の松田さんをゲストティーチャーにお招きし、2年生にがんについてのお話をしていただきました。せっかくの機会だったので、全校のみなさんにもがんについて知ってもらいたいと思い、保健委員会で掲示物を作りました。とても詳しく上手に作っていて感動しました！🌟

がんは予防が最も大切です。「いいがん予防」のポスターを読んで、自分の生活を見直してみよう。お家の方にも長く健康でいてほしいので、がんについて学んだことを伝えてあげてくださいね。