保健だより

10 月

令和８年１０月６日
氷見市立西條中学校
保　健　室

中間考査の範囲発表後から全校でメディアコントロール作戦を実施しています。今回から学習時間を記入する欄を増やしました。じっくり自分のペースで学習に取り組んでみませんか？



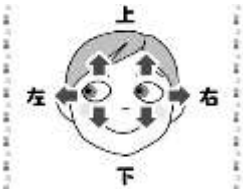
西條中学校のメディアに関するルールには、「利用方法について家庭でルールを決め、保護者に定期的にチェックしてもらう」ことになっています。いくつか例を紹介します。
・スマホの使用は夜 10 時まで
・食事中にスマホ・メディアを使わない
・スマホを部屋に持っていかない
それぞれの家庭で話し合って決めたルールを守って上手にメディアを利用してください。。

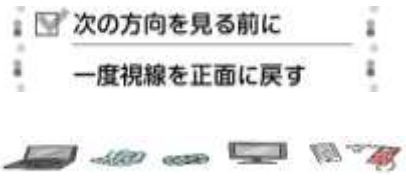




目が疲れたら‥
ストレッチ







早めのインフルエンザ流行に注意！

すでに富山県内、氷見市内の学校でもインフルエンザによる学級閉鎖があり、すでに流行の時期に入っています。中学校では、一人が感染するとクラスや部活動などで一気に広まってしまうことがあります。中間考査、新人戦、合唱コンクールなど、多くの行事が控えています。「自分は大丈夫」と思わず、学校全体、家族全員で予防を徹底していきましょう。

＊必ずやろう！４つの対策

①**手洗い・うがいの徹底**…石けんを使います。活動の後、給食の前、帰宅後には忘れずに。
②**こまめな水分補給**…のどを潤すことでウイルスの侵入を防ぎます。
③**免疫力を下げない生活**…睡眠不足の人はインフルエンザウイルスに最も狙われる人です。しっかり食べて、よく眠る。これが一番の予防です。メディアコントロールもよい睡眠には有効です。
④**教室の換気**…寒くなってきますが、休み時間には窓を開けて空気の入れ換えをしましょう。頭もすっきりします。

＜家庭でもお願いします＞
・朝からだるい、熱っぽさがあるときは無理をせず家で様子を見てください。
・発熱やかぜ症状がある場合は医療機関を受診し、その結果をお知らせください。
・インフルエンザと診断された場合、**「出席停止」**となります。学校へ連絡をお願いします。
出席停止の基準：「発症したあと５日」かつ「解熱したあと２日」を経過するまで
（※発症した日、解熱した日は含まず、その翌日を「第１日」と数えます）
自己判断で登校せず、基準の日まで休養してください。登校の際に「治癒報告書」を提出してください。