

ほけんだより 12月

令和4年12月1日
呉市立両城中学校

12月の保健目標
寒さに耐える強い体をつくろう
かぜを予防しよう



朝晩の冷え込みも本格的になってきました。本校でも体調を崩す生徒が増えています。冬の時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行も考えられるため、より一層の感染対策が必要となります。引き続き、手洗いや換気、規則正しい生活を心がけましょう。

12月4日(日)には3年ぶりのロードレース大会があります。約1か月、体育で練習してきた成果が発揮できるといいですね。喘息の心配がある生徒は、吸入器を持参してください。体力と精神力を鍛えて、ウイルスに負けない体をつくりましょう！

季節性インフルエンザについて

今年の冬は流行が予想されています。改めて、出席停止期間の確認をお願いします。
※罹患証明書の提出はなくなりました。(詳細はHP)

**解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！**



【出席停止期間早見表】(児童生徒)

発症日	発症後5日間は、全員出席停止					発症日から		
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
	解熱0日目	解熱1日目	解熱2日目			登校可		
出席停止								
	解熱0日目	解熱1日目	解熱2日目					
出席停止								
			解熱0日目	解熱1日目	解熱2日目	登校可		
出席停止								
				解熱0日目	解熱1日目	解熱2日目	登校可	
出席停止								

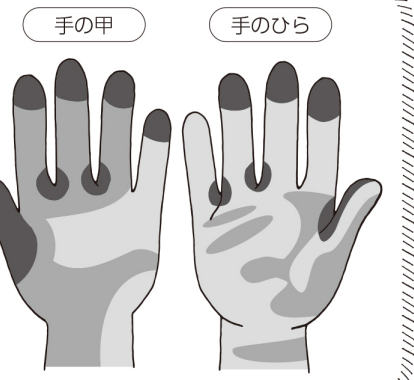
感染対策を しっかりしよう

ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでいいねいに手を洗う。

手洗いは ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

(!) マスクの捨て方

- 1 ひもを持ってはずす
- 2 ゴミ袋はしっかりくくる
- 3 ゴミを捨てたあとは手を洗う
- 4 そして、感謝

感染対策を再確認

「自分の命は自分で守る」
「他人に不安を与えない」

新しい学校生活様式

- ① 毎朝の健康チェック
- ② 正しくマスク着用
- ③ こまめな手洗い(石けん使って30秒)
- ④ ソーシャルディスタンス(2m)

ひとりひとりの意識と行動で感染拡大を防ごう
呉市立両城中学校

保護者の方へ

中学生であるこの年頃は、みるみるうちに、心も体も成長していきます。
見た目にはわかりづらいのが、“足の成長”です。サイズの合わない靴を無理矢理履いていると、巻き爪や陥入爪、外反母趾など、足のトラブルにつながります。
また、上履きのサイズが合わずかかとを踏んで歩いている生徒をたまに見かけますが、この場合、見た目も良くないのですが、転倒して大けがにつながる可能性があります。ぜひ、ご家庭で靴や上履きの見直しをお願いします。

小さくなったサインかも

- 歩き方が不自然
- 最近よく転ぶ
- 走るのを嫌がる
- 足が赤くなっている

選び方のポイント

- 素材 通気性のよいもの
- つま先 5~10ミリのゆとりがある
- 底 親指の付け根部分が柔軟に曲がる
- かかと 芯がしっかりしたもの