

# ほけんだよい

にっこりほっこり 安浦中学校保健室  
令和3年1月7日発行



新しい年がやって来た！感染症対策を継続し元気に過ごそう！



3学期が始まり、校内に笑顔が戻ってきました。本校では、例年3学期にインフルエンザが流行り始めます。引き続き感染症対策をしっかりとしましょう。

## 新型コロナ対策を継続しよう！



基本的な感染症対策の3つのポイントの継続！  
「感染源を絶つ、感染経路を絶つ、抵抗力をつける」

- ・生徒自身及び同居家族に発熱等の風邪の症状がある場合は、登校しないでください。
- ・登校後、発熱等の風邪症状などが確認された場合は、早退となります。保護者の方に連絡が取れるよう連絡先を確認しておきましょう。



\* 詳しくは、12月16日付の「新型コロナウイルス感染症対策について(改訂版)」をご覧ください。



## 生徒玄関での「登校時の健康チェック」継続！

体温測定、健康チェック、健康カードの記入を続けてください！12月の健康観察カードを集めます。担任の先生に提出しましょう。



## 生活リズムをとりもどそう！

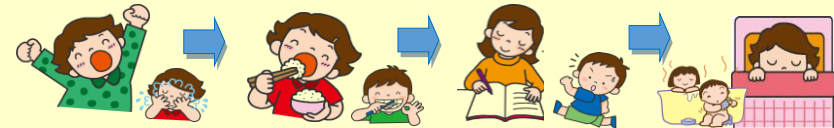


良質な睡眠をとり、「規則的な生活」を送りましょう！

【良質な睡眠のコツは…】

- \* 基本は、一日活動して夜眠くなるように生活する。
- \* 日中(特に15時以降)に仮眠しない。
- \* 「早寝→早起き」ではなく、「早起き→早寝」にして、一定時刻に起きる。
- \* 起きたら、窓を開けるなどして、太陽光を浴びるようにする。

「早寝・早起き」から「早起き・早寝」の生活へ



## 睡眠の質を悪くする「ブルーライト」に注意！



深夜遅くまで、パソコンやスマートフォンの情報交換やゲーム、動画に没頭し、生活リズムが取り戻せなくなり、睡眠不足になる、午前中に調子が悪い等、日常生活や健康に影響が出ていませんか？

ブルーライトは、生体リズムの調整などを行うメラトニンというホルモンの分泌を妨げ睡眠の質を悪くします。寝る約2時間前くらいからは、液晶画面を見ないようにすることが大切です。



(中学保健ニュースより抜粋)

～保護者の皆様へ～

1月から、「インフルエンザによる出席停止に関する手続き」が変更されました。変更前「**治癒証明書**」→変更後「**インフルエンザ罹患証明書**」  
インフルエンザを疑う症状で受診される場合には、1月7日に配付しました「インフルエンザによる出席停止に関する手続きの変更について」の資料を読まれ、受診していただくとともに、その後の経過報告や必要事項の記入(押印)を行っていただき、再登校時に学校までご提出くださいますようお願いいたします。  
「罹患証明書」は、学校にあります。呉市ホームページまたは安浦中学校ホームページからもダウンロードすることができます。インフルエンザ等の学校感染症に罹られた場合は、学校にご連絡ください。

なお、他の感染症については、これまでどおり「治癒証明書」のご提出をお願いします。