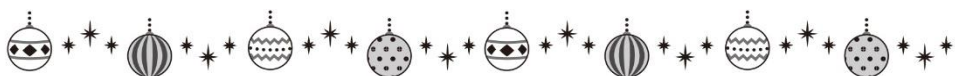




発行日: 令和6年12月6日(金) 新宮町立新宮中学校

養護教諭: 大倉亜咲、田村日向子

本格的に寒くなってきました。今年も残り1ヶ月です。今年はどうのような1年間でしたか? 頑張った自分を褒めて、冬休みはゆっくり休んでくださいね。休み期間も早寝早起きを心がけ、生活リズムを崩さないよう気をつけましょう。裏面には相談室からのお知らせを載せています。



## 2学期の保健室利用状況について

(8月28日~11月29日までの集計)



学校でけがをして病院受診したケースは23件(R5:35件)でした。昨年度よりもけがをした人が減っています。この調子でけがに気をつけて体育や部活動に励みましょう。また学校でけがをして、病院へ行った人には保険の書類を渡しています。もしもらっていない人は保健室まで取りに来てください。



みんなで協力して  
流行を防ぎましょう



毎年本格的に寒くなり始めるこの時期から感染症が流行します。昨年度は12月から発熱、インフルエンザ、コロナウイルスなどが新宮中でも増え始めました。感染症を予防するために大切なことは「感染源の遮断」「感染経路の遮断」「抵抗力を高める」ことです。十分な睡眠は取れていますか? 朝ごはんは毎日食べていますか? 適度な運動はしていますか? 規則正しい生活を心がけ、感染症に気をつけましょう。特に3年生のみなさんは睡眠時間が短く、疲れている人が多いように感じます。睡眠をしっかり取るこ

十分な睡眠



発症日を入れてね。

元気+回復

### 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
新型コロナウイルス	★	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	
インフルエンザ	★	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

\ 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」



## 「ほっと一息・・・息抜きの時間」

2枚の絵を見比べて7つのちがいを探してみよう



### こまめに水分補給をしよう

昨年度、学校医の先生より「冬の熱中症」に注意してくださいとお話がありました。冬は空気が乾燥しているので、体の水分が失われやすいです。また夏に比べると喉の渇きに気づきにくいことで脱水症状を起こしやすくなります。冬になると水筒を持ってきていない人が多いです。寒い日でも必ず水筒は持参し、こまめに水分を取りましょう。またトイレに尿の色で身体の脱水状態が分かる掲示物を貼っていますので、活用しながら冬の熱中症に気を付けましょう。

答え・・・①左の子の口のパーカーのひも②左の子の口のパーカーのひも③クリスマスツリーの飾り④右奥の引き出しの取っ手⑤右の子のメガネ⑥右の子の後髪⑦ナイフの模様



## 心の相談室より

みなさんこんにちは。心の相談室です。12月に入って大きな学校行事は終わり、ほっと一息つき始められている頃でしょうか。クリスマスやお正月、そして冬休みがやってきますね。

みなさんにとって、今年1年はどんな年になりましたか？今年1年を思い浮かべた後に、テーマやキーワードなどの短い言葉で表す(例えば、【模索】【試練】【充足】など)と自分自身を振り返るよいきっかけになるかもしれませんね。また、自分の心や身体の声に耳を傾けてみると「つかれた」、「しんどい」などのメッセージに気づくこともあるかと思います。そんな時は、優しい言葉をかけて自分自身を労わってあげると、心の緊張が和らぐと思います。もし、自分ではどうしようもないなあ、少し疲れたなあと感じたら、心の相談室にゆっくり休みに来てみてはいかがでしょうか。

相談室は、お話ししたり、絵を描いたり...などなど、自分のペースでゆっくりできる場所です。相談員との1対1での相談もできますので、担任や学年、保健室の先生に「相談したいです」と伝えてみてくださいね。



★開室日：木曜以外（場所：2階会議室横）

★時間：10分休み・昼休み・放課後（出入り自由）

\*1対1での相談は、担任や学年、保健室の先生に確認し予約もOK！

★過ごし方：お話をする・絵を描く・ブロック・パズルなど

3学期の相談室は、1月8日（水）から開室します

