

大きくなあれ

緑が丘中学校 保健だより
2021. 1. 8 (金)



新年あけましておめでとうございます。冬休み中は、元気に過ごせましたか？
3学期は、4月からのステップアップに向けて、心と体の準備をしましょう。

朝を制する者は人生を制する



その1 決まった時間に起きる 早寝・早起きのリズムをつくる！

その2 朝日を浴びる 脳が目覚め、体内時計のズレをリセット！

その3 朝ごはんを食べる 脳が活動するためのエネルギー源を補給！

勉強や運動は、夜やるよりも朝やる方が効率的です。

実際、テストや試合は、夜ではなく朝や昼間に行うことが多いので、その時間に合わせた取り組みが大きな力になります。

一年の計は元旦にあり

お正月によく耳にするこの言葉。実は4つのパートからできています。

- 一日の計は 朝にあり
- 一年の計は 春（正月）にあり
- 一生の計は 勤にあり
- 一家の計は 身にあり



この言葉は、「一日は朝の気持ちで決まり、一年は年始めの決意で決まる。一生はまじめに努力することで決まり、一家の将来は身の振り方（生き方）で決まる。」という意味です。目標や計画を立てて、コツコツ努力することが大切ということでしょう。

みなさんは2021年、頑張ることや目標は決めましたか？

石鹼やハンドソープを使用した手洗いが大切

手洗いなし・・・残ったウイルス約100万個

手洗い1回・・・残ったウイルス数100個

手洗い2回繰り返す・・・残ったウイルス数個

約0.01%

約0.0001%



丁寧な手洗いをを行うことで十分にウイルスを除去できます。日常生活を過ごす中で、丁寧な手洗いが行える場合は、さらにアルコール消毒を行う必要はありません。アルコール消毒は、手洗いをすることが難しいときに使用するなど「時」と「場合」を判断しましょう。

※手洗いとは、石鹼やハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐこと

厚生労働省HPを一部引用

早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると・・・ ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

★医師の診断日

に関わらず、

「発症日＝発熱

が始まった日」

が基準です！

～保護者の方へ～

インフルエンザと病院で診断された場合は、登校開始に際して、「インフルエンザ用登校届」の提出が必要です。本校までご連絡いただくか、本校ホームページのからダウンロードをお願いします。この登校届は保護者の方が、ご記入いただき、学校まで提出をお願いします。