



保健だより



令和7年12月3日

佐世保市立中里中学校 保健室

12月の保健目標 風邪の予防に 努めよう

早いもので今年もあと1か月となりました。12月は寒さが増すと同時に疲れがたまりやすくなる時期です。睡眠不足や疲れ、ストレスが続くと、免疫力も下がってしまいますので、体を温める食事やリラックスできる時間を大切にして自分の健康を見つめ直す機会にしましょう。そして元気に年を越せるように心と体の健康を整え、1年間を振り返りながら過ごしましょう。

☆インフルエンザにご注意ください！！

<保護者の皆さまへ>

現在、市内はインフルエンザの流行期に入っており、罹患者も増加しています。本校でもこれから感染拡大が心配される状況です。引き続き学校では手洗いやうがいの励行、教室の換気、必要時のマスクの着用など感染対策に努めてまいります。ご家庭におかれましてもご協力くださいますようお願いいたします。

◆インフルエンザとかぜのちがい (『インフルエンザの基礎知識』厚生労働省より)

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳、咽頭痛、鼻水など	咽頭痛、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱など
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感 <small>けんたいかん</small> など全身症状	鼻、喉など局所的 <small>きょくしょてき</small>



◆予防について、3つの大切なポイントを意識して過ごしましょう。

ポイント①

ウイルスを寄せ付けない

感染源となるウイルスなどは目に見えません。手洗いうがいをこまめに行い、休み時間は教室の窓を開けて換気をするなど、ウイルスがたまりにくい環境を作ることが大切です。



ポイント②

免疫力を高める

免疫は体をウイルスから守るための大切な力です。しっかり働かせるには、十分な睡眠とバランスの良い食事が基本となります。また適度な運動や休養も免疫力を高めるために大切なことです。



ポイント③

うつらない、うつさない行動をとる

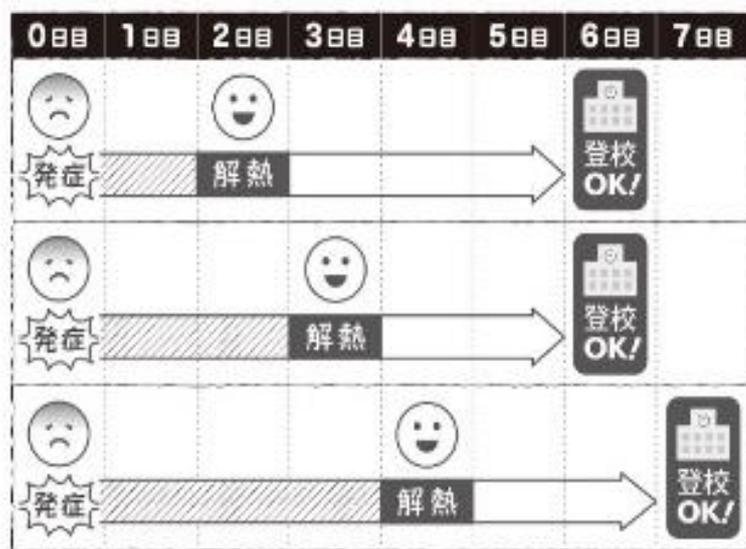
咳やくしゃみが出る時はマスクをつけたり、袖で口を押さえたりする「咳エチケット」を守りましょう。また、体調が悪い時には無理をせず、早めに休むことも大切です。



◆出席停止期間について<保護者の皆さまへ>

インフルエンザの出席停止期間は、

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。



薬を服用するとウイルスが残った状態でも熱が下がることがありますが、解熱後2日間程はウイルスが感染力を持っているため登校はできません。

集団での感染拡大を防ぐために、ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。



※インフルエンザと診断された場合は、必ず学校へ連絡をお願いします。

デートDV防止教室を行いました

11月26日(水)5,6校時に国際ソロプチミスト佐世保パールより金子紀子先生をお迎えし、「デートDV防止教室」を3年生を対象に行いました。デートDVとは何か、そして対等な関係を築くためにはどうしたらよいのかなどを学びました。

以下、生徒の感想を一部紹介します。

- ・暴力には目に見える体への暴力だけでなく、無視する、何かを強要するといった心への暴力もあることが分かりました。
- ・お互いの境界線を大切にすることは人と関わるうえでとても大切だと思った。
- ・関係の中で大切なことは、どちらかが我慢し続けるのではなく、お互いが対等で安心して自分らしくいられることだと学びました。
- ・IメッセージとYOUメッセージが印象に残り、相手を責めるような言い方をしないように自分の気持ちを伝える話し方を心がけていこうと思います。
- ・嫌なことに対して、「NO」と言える人間関係を築いていきたいと思いました。

また、1・2年生につきましても1月に講師の方をお招きして性教育セミナー、性教育講演会を計画しております。改めて案内をさせていただきますので、保護者の皆さまも是非ご参加いただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



今月のひと言～保健室より～

本校でもインフルエンザが流行し始めています。対策をしても感染することはあるので、学校でなにかいつもと違うなと感じたら無理せず、すぐに相談してください。その行動も自分の体を守る大切な力です。みんなで協力してこの時期を乗り越えていきましょう。