



令和8(2026)年1月15日

No. 8

札幌市立啓明中学校保健室

早寝でパワー充電！ 冬も元気にスタート！

3学期が始まりました。久しぶりに皆さんの顔を見ることができてうれしいです。冬休みは、エネルギーを充電した人、目標に向かって努力を重ねた人、それぞれの時間を過ごしたことと思います。



冬休みは学校がない分、生活リズムが乱れてしまっただけでなく、生活リズムの乱れは、体だけでなく心の元気も奪ってしまいます。まずは夜しっかり寝て、朝ごはんを食べることから始めましょう。体温が上がり、自然とやる気スイッチが入ります。

久しぶりの登校で、なんとなく不安を感じたり、心が疲れてしまったりすることもあるかもしれません。それは心と体の自然な反応です。焦らず自分のペースで学校生活に慣れていきましょう。

なにか不安なときは、自分なりの“対処法”を身につけよう。

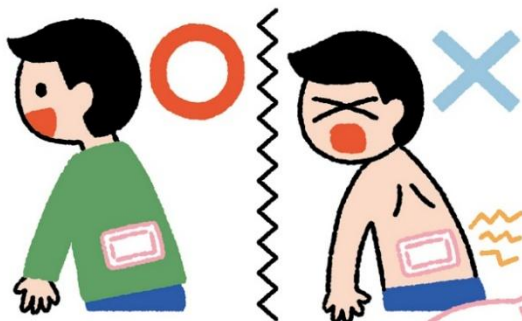


例えば…

- ・深呼吸をする
- ・誰かに相談する
- ・不安なことを紙に書き出してみる



低温やけどに



ご用心！

長時間同じところを温めていると、やけどと同じ状態になってしまうことがあります。

- カイロや湯たんぽは、直接肌に当てない。
- 長時間、同じところに当てたまにしない。
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う。

赤くなったり、ヒリヒリした感じがしたり、かゆくなったりしたときには、すぐに温めるのをやめましょう。



寒い季節も

姿勢よく 歩こう！

ポケットに手を入れたら危険です！



寒さから縮こまり、つい背を丸めていませんか？



寒いときは防寒用の小物を上手に使うといいですよ！

2学期末、道がつるつるで、登下校中に転んでけがをした人が複数人いました。転んだ時に頭や顔を守れるよう、手は必ずポケットから出して歩きましょう。



わたしの身支度時間は
約 _____ 分です。



起床から家を出るまで…
★ 余裕のある時間設定を！

ギリギリの登校で焦って走るのはとても危険です！

時間に余裕をもって家を出ましょう。

！ ノロウイルスから身を守ろう！

ノロウイルスは非常に感染力が強く、ごくわずかなウイルスが体内に入っただけで、下痢や吐き気、腹痛を引き起こします。石けんで丁寧に手を洗い、ウイルスを指先から洗い流すことが最も有効な予防です。カキなどの二枚貝を食べる際には、中心部まで十分に加熱してから食べましょう。

！ 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…
手にはウイルスが付いていると思っていい！

！ 集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！
少しでも早く保健室やトイレへGO！

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**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**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。**



発症した日は1日目にはカウントせず、その翌日から1日目と数えます。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

