

ぽっかぽか

西陵中学校
ほけんだより
NO.7
2025.11.27
保健室 三條

2学期の大きな行事が終わり、風邪が流行り出す中、定期テストもなんとか終わりました。全市的にはインフルエンザが大流行しています。本校も6組の閉鎖から始まり、1・3年生で学級閉鎖がありました。今は拡がりはありません。このまま収束してほしいですね。



出席停止の期間、確認をお願いします！

発症（発熱等の翌日を1日目として）

○インフルエンザ：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：5日を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで



学校では、このようにお伝えしています。ただ、病院の先生の言う日数と相違がある場合があります。その際は受診された病院の先生の指示に合わせていただければと思います。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

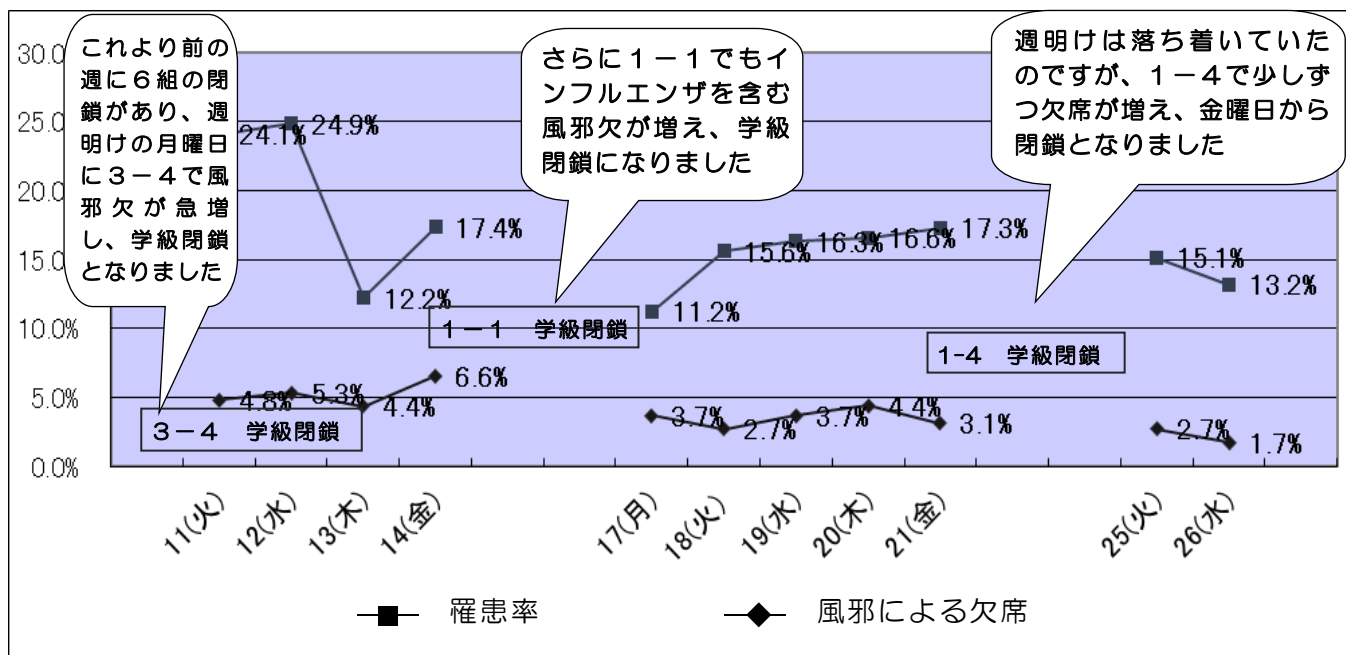
教室の換気、
してますか？



新

せん くう き こう
鮮な空気にはリフレッシュ効
か のう はたら かつせい か
果があり、脳の働きが活性化します。
そのため、き ぶん
しゅうちゅうりよく たか やす
集中力が高くなったりします。休み
じ かん おこな てき ど かん き
時間ごとに行うなど適度に換気をし
けんこう てき す
て、健康的に過ごしましょう。





11月の欠席・罹患状況です。今もインフルエンザは各学年に数人います。油断せず、手洗い・マスク着用で予防を！咳エチケットも忘れずに！！

スマホ・タブレットから

目を守るポイント

良い姿勢で

画面を見る時は
背筋をのばし、目から
30cm以上はなしましょう



適度な運動

画面に集中していると
長時間同じ姿勢になり、
肩こりや疲れ目の原因
になります



長時間見ない

近くを見るとき目の
筋肉は緊張状態にな
ります。30分に1回
は画面から目を離して

■休ませましょう。



目に良い食べ物もとる

にんじん、ほう
れん草、豚肉な
どは目の疲れに
効く栄養素が豊
富に含まれます

