



ほけんだより 2月

～自分の気持ちを大切に～

今年のお正月は、能登半島地震にはじまり、不安になるような出来事が続きました。被災地の方、お見舞い申し上げます。メディアで連日報道されており、いつもの冬休み明けとは少し違う気持ちの人もあるかもしれません。

私たちは今、少なくとも安全に生活できる環境にいます。そんな私たちができることは、「普段通りの生活を心がけること」と「できる範囲での募金」です。「自分が力にならなくては!」と思わなくても大丈夫ですし、「今、普通に学校生活を送っているのかな」と考えなくても大丈夫です。できる限り、普段通りの生活を心がけ、心身に負担のない生活を送りましょう。

普段通りの生活を心がけていても、不安が募ることがあるかもしれません。そういう時は我慢しないでください。

相談したいことや、心配なことがある場合は、話せる人に自分の想いを話すと少し心が軽くなるかもしれません。先生でもいいですし、スクールカウンセラーも話を聞きます。その際は担任や、養護教諭に声をかけてください。

保健室の前には相談ポストを設置しています。養護教諭が中を確認しますので、手紙やメモで記入して、投函してください。

普段通りの生活を心がけるポイント

① いつもやっているルーティーンを確認する

- ・起きる時間、就寝時間
- ・食事の時間、どれくらい食べたか
- ・登校中は何をしながらきているか
- ・下校後、いつも通りの行動をしているか
- ・歯磨きのタイミング など

いつもやっている行動を「ルーティーン」と言います。普段のルーティーンを行えていると気持ちも落ち着きます。

② 睡眠時間を大切に

睡眠は疲労回復の特効薬です。

全部を完璧にする必要はありません。できないことが多い人はできることを1つずつ増やしていきましょう。

極端な満腹・空腹の
状態で寝ない
.....



起床と共にカーテンを
開けて朝日を浴びる
.....



寝不足でも普段どおりの
時間に起床する
.....



出席停止期間の確認

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症はかかってしまった時の出席停止期間が違いますので、確認しましょう。

また、インフルエンザ、新型コロナウイルスともに治癒証明書は必要ありません。
自分や家族に陽性が判明した場合は、速やかに担任まで連絡をしてください。

インフルエンザ

発症した日から数えると、6日間の出席停止が必要となります。

発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまでとなります。



	発症 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
イン フ ル エ ン ザ	2日目で 解熱の場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	熱無し	登校可	
	4日目で 解熱の場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可
	5日目で 解熱の場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目
								登校可	

新型コロナウイルス感染症

発症した日から数えると、6日間の出席停止が必要となります。

発症後、5日経過し、かつ、※症状が軽快した後、1日を経過するまでとなります。

※解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸症状が改善傾向にあること

	発症 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
新 型 コ ロ ナ	2日目で 解熱の場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	熱無し	登校可
	4日目で 解熱の場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	登校可
	5日目で 解熱の場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目
								登校可

