

ひだまり

滑川市立滑川中学校 保健室だより
令和元年度 1月号

新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も、がんばりの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な身体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標と合わせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。今年も保健室は、身体と心の健康のお手伝いをしていきます！



インフルエンザの登校許可の基準の確認をお願いします！

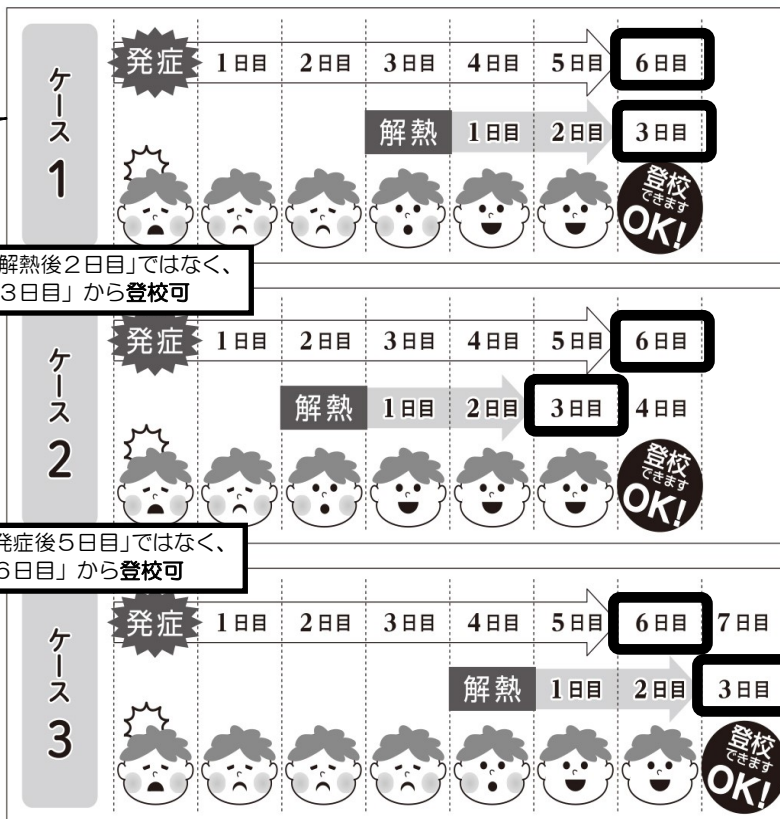
インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校してよいのは、この2つがそろってから

解熱後
2日が経過している



発症後
5日が経過している



「解熱後2日目」ではなく、「3日目」から登校可

「発症後5日目」ではなく、「6日目」から登校可

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

今年度から、インフルエンザに限り、登校する際に医師から許可書にサインをしてもらう必要がなくなりました。そのため、保護者の方に書類の必要事項を記入してもらい、その書類を提出してもらうことで、登校を許可することになりましたが、実施初年度とあって、基準を満たす前に登校する生徒も見受けられました。今一度、左記の表で登校基準の確認して、感染予防にご協力をよろしくお願いいたします。

なお、強い悪寒や発熱がある場合は感染を疑い、無理をせず休養し、受診をしてください。一般的に、**発熱後12時間以降に検査をすると、正しく判定ができると言われてい**ます。感染していた場合は、出席停止となりますので、学校へ連絡をしてください。

インフルエンザ連絡票は、本校ホームページにも掲載してありますので、そちらからダウンロードも可能です。トップページのメニューの中にあります。

滑川市立滑川中学校



ホーム 学校紹介 年間行事予定 アクションプラン 公開授業 部活 いじめ防止基本方針 **インフルエンザ連絡票**

予定・お知らせ (1月)

投稿日: 2020年1月8日

[R2\) 1月行事予定](#)

カテゴリー: 平成31年度 |

検索

滑川市立滑川中学校

〒936-0065

富山県滑川市下島 54番地

電話(076)475-0151

(076)475-9185

FAX(076)475-1065

e-mail

school@namerikawa-j.nk.tym.ed.jp

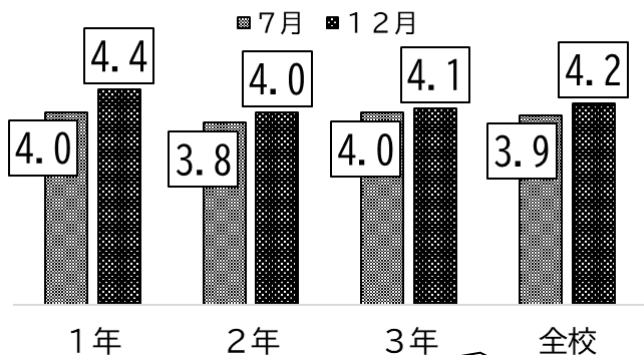
「メディア機器と上手に付き合おうプロジェクト②」へのご協力、ありがとうございました!

12月に2回目の「メディア機器と上手に付き合おうプロジェクト」を実施しました。実施期間中には、家庭でのご協力をありがとうございました。7月に実施した1回目と結果を比較しましたので、ご覧ください。

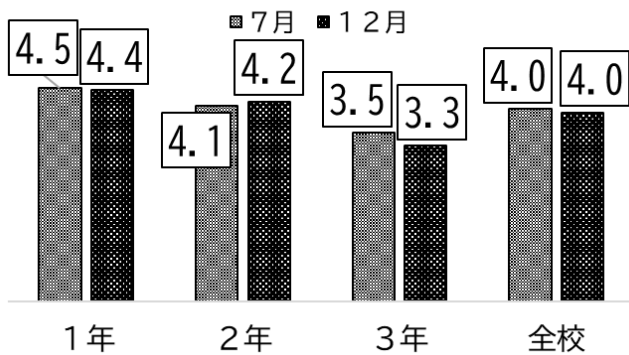
グラフの値は、「5日間で、平均何日間守ることができたか」ということを表しています。各家庭の実態に合わせつつ、子供たちが健やかな生活を送るためには、長時間メディアに対する家庭でのルールづくりや、家庭全体で取り組むことが大切であると感じています。今後も、家庭での取り組みをよろしくお願いします。



メディアのルールを守れたか

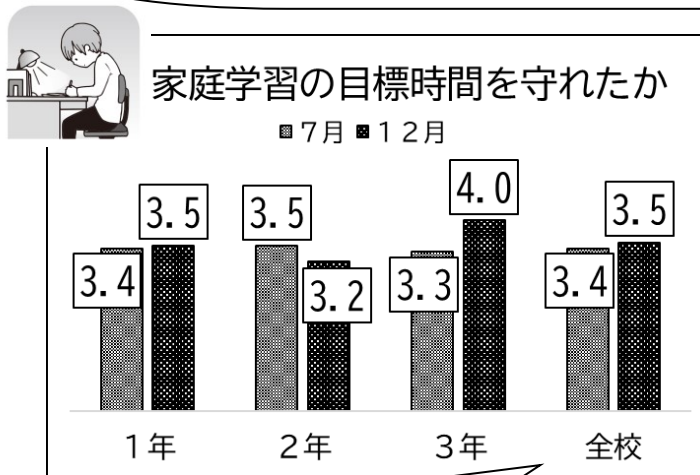


7時間睡眠を守れたか

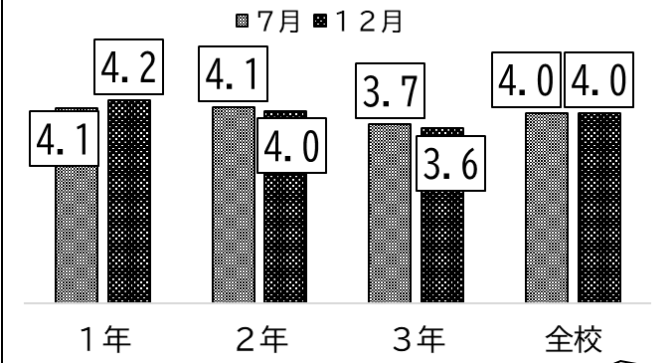


どの学年も、メディアに関するルールを守ることに关しては、7月より改善傾向にありました。しかし、7時間睡眠に関してはあまり改善が見られませんでした。長時間メディアが就寝時刻を遅くさせている大きな原因だと考えていますが、プロジェクト中に選んだルールが、時間に関係しないものである生徒が多かったため、就寝時刻の改善までには至らなかったと考えられます。

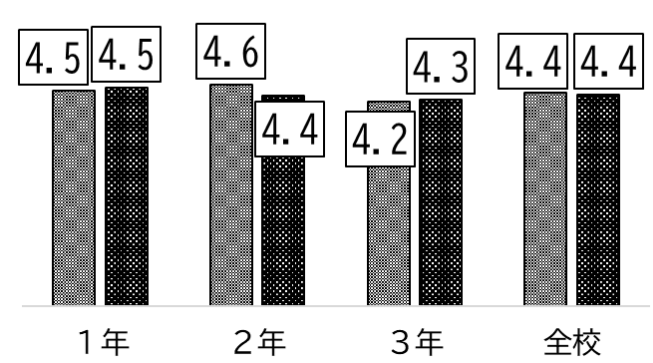
家庭学習の目標時間を守れたか



朝の目覚めが良かったか



日中の気分は良かったか



家庭学習に関する項目では、3年生で大きな改善が見られました。受検が近づき、学習に対する意欲が高まっているからだと考えられます。

就寝時刻について大きな改善が見られなかったこともあってか、朝の目覚めや、日中の気分についても、大きな改善は見られませんでした。