



真野中学校 保健室 令和6年12月10日 発行



滋賀県ではインフルエンザが流行期に入りました。**ていねいな手洗い**や、十分な睡眠、バランスのよい食事などで感染予防に努めましょう。寒くても**換気**をしましょう。

いよいよ今年も残すところあとわずかですね。今年はどうな1年でしたか？

12月は身の回りの大掃除をして、心も体もすっきりと新年を迎えられる準備をしましょう！



インフルエンザの予防を心がけ 流行を阻止しよう！

インフルエンザの出席停止期間

学校保健安全法において

『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』を出席停止期間としています。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症／発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症／発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可能
出席停止期間	→							

※ただし、病状により、学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときはこの限りではありません。

※解熱・・・平熱（普段の体温）に戻ることに

◆発症日は、病院を受診した日ではなく、発熱や咳などの症状が始まった日です。病院受診時に、医師に発症日の相談、確認をしてください。

◆出席停止期間の数は、発症日および解熱日および症状が軽快した日を0日目とし、翌日から1日目、2日目、と数えます。病院受診時に、医師に相談、確認をしてください。

安心・安全に過ごすために



交通ルールを守ろう！



1年のうちでも日が短く、世の中全体があわただしい時期ですので、交通安全にも気をつけてください。自転車運転中の「ながらスマホ」は禁止されています。**ルールを守るとは命を守ること**です。



ながらスマホは視界の95%が見えていない！



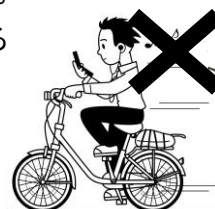
横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

自転車を走行中、転倒。ハンドルに顔面がぶつかり負傷

エスカレーターの降り口で転倒した

普段なら起こらないはずのこれらの事故には“あるもの”を見ていたという共通点があります。それは「スマホ」です。スマホを見ながら歩く“ながらスマホ”では、視界が20分の1に狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていなかったということになります。

“ながらスマホ”は「危なかった！」では済まされない、**命に関わる事故も多発しています。**
ちょっと見るだけ・・・が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないでください！！



冬休み期間中
自分で
コントロールを
しよう！

やってみよう メディアコントロール



そばにあると
つい使いたく
なっちゃう・・・



使う前にルール
を決めよう

家族の意見も聞いて
決めるのがおすすめ！

16歳未満はSNS禁止！？！？

オーストラリアでは16歳未満のSNS利用を禁止する法案が可決されました。いったいどうしてでしょうか・・・。SNSで様々なトラブルがある世の中、子ども達の安心・安全を守るための法律かもしれません。

世界ではこんなニュースがあるということを知って、どう感じますか？ SNSは使い方によってはトラブルに巻き込まれる可能性があります。今一度、SNSの使い方について考えてみましょう。

- 使う時間：1日 時間
- 勉強時間には見ない(かばんにしまう／預ける)
- 寝る1～2時間前には利用しない、電源を切る
- SNSに他人の悪口を書かない、関わらない
- SNSに書き込む前に、一呼吸、見直しする
- スマホを使いながら歩かない
- 知らない人からの誘いは断る
- お金のかかるゲームや買い物は家族に相談する

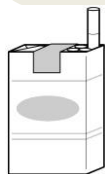


たばこ お酒

いつでも・どこでもきっぱり

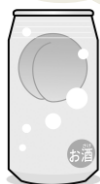
NO!

1本くらいなら・・・



やめられなくなります！

甘くてジュースみたい

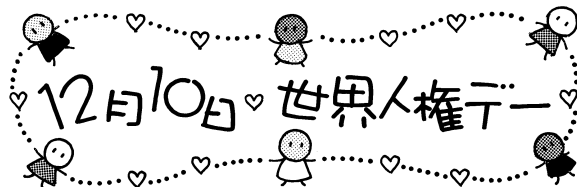


でもお酒です！

お酒・たばこ
20歳未満
禁止

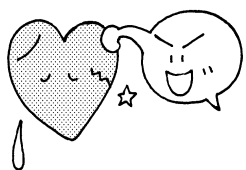


法律で禁止されています。誘惑されてもきっぱり断りましょう。体の成長に悪い影響を受けてしまいます。



12月9日(月)～12月13日(金) 真野中学校人権週間

友だちの心を傷つけない



日々の生活での自分の言葉や行動を振り返ってみてください。“言葉”ひとつで人を傷つけることがあります。反対に、“言葉”ひとつで人の心を癒したり、元気をもらう言葉のパワーがあります。自分が言われて嫌なことを言っていないですか？

相手の気持ちを考えていますか？

“言葉”で人の心を救うこともできます。その一言で友だちの心を救える人でありたいですね。



★ 寒さ対策 ★ ～ 自分で考えよう ～

これから寒い冬がやってきます。最近、保健室でも「寒い・・・」という声をよく聞くようになりました。寒さ対策はできていますか・・・？ 自分の健康は自分で守ることを「セルフメディケーション」と言います。「服装を考える」「ひざ掛けを持ってくる」「カイロを貼る」など、自分自身で工夫してみましょう。