



保健だより

令和4年1月11日

日枝中学校 保健室

あたらしい1年がスタートしました。冬休みはどのように
過ごしていましたか？心も体もリフレッシュできたで
しょうか？今年も大きなケガや病気がなく、みなさんが
健康に過ごせるように願っています。



気をゆるめずに！！



ひきつづき 感染症対策 を！

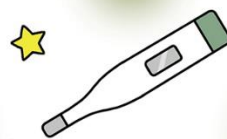
年末には少し落ち着いていたコロナウイルスの感染
状況も、現在はまた増えてきています。とはいっても、
気をつけることは今までと同じです。手洗い・マスク・
換気・消毒など、基本的な感染症の予防をひきつづき
続けていしましょう。コロナウイルスだけでなく、
さまざまな感染症の予防になります。



コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



健康観察



受験生のみなさんへ

脳の仕組みを理解して、効率よく勉強しよう！



声に出して読むと、
記憶に残りやすいと
言われています。

眠いのをがまんするよりも、
きちんと睡眠をとるほうが、
効率よく勉強できます。

記憶の定着には1ヵ月
かかります。この間
に繰り返し復習！

脳は興味のあることから
記憶するので、楽しく勉強
する方が記憶に残るそう。



保護者のみなさまへ

●インフルエンザと診断されたら・・・

インフルエンザと診断された場合、出席停止になりますので学校までご連絡ください。
出席停止期間は、

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。

場合によっては熱が早く下がることもありますが、解熱した後もウイルスは体内に残っています。発症後（発熱後）5日を経過するまでは家庭で療養してください。（下記の表をご確認ください。）登校後、「インフルエンザ連絡用紙」をお渡ししますので、保護者の方が記入いただき、学校までご提出ください。

	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
発症（発熱）後、2日で解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能		
発症（発熱）後、3日で解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可能		
発症（発熱）後、4日で解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能		
発症（発熱）後、5日で解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	
発症（発熱）後、6日で解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能