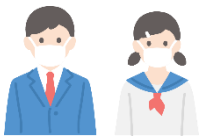
ほけんだより

東海村立東海南中学校
ほけんだより No.7
令和8年 10 月 30日（金）

保護者のみなさまへ

●感染症予防への取り組み、ありがとうございます。

10 月には、本校でもインフルエンザ罹患者が27名、新型コロナウイルス感染症罹患者が11名見られました。保護者の方々のご協力もあり、現在は流行は落ち着いています。今後も、冬にかけて流行が広がることが考えられます。引き続き予防へのご協力をお願いします。



～出席停止期間について～

インフルエンザの場合

例：
3日目に解熱した場合、
4日目に解熱した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合

例：
4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状				症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状					症状軽快	軽快後1日目	登校OK

先月のほけんだよりでも掲載しましたが、再度、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間についてお知らせします。周囲の生徒への感染拡大防止のためにも、**出席停止期間を明けずに登校することはお控えいただくように、ご理解とご協力をお願いします。**

●令和9年1月より、災害共済給付金の申請方法が変わります。



10 月19日(月)に、東海村教育委員会よりマチコミでも連絡がありましたが、学校管理下のけがや負傷に対する「**災害共済給付制度」について、令和 9 年1月より申請手続の方法が変わります。**新たな申請手続きの方法の詳細については、追って教育委員会から連絡がある予定です。

変更に伴い、**現在、未提出の「医療等の状況」等の書類をお持ちの方は、11月24日（火）までに学校まで書類を提出ください。**期日を過ぎての提出になる場合は、養護教諭までご連絡ください。

●秋～冬も水筒の持参を推奨しています。



寒くなると汗をかく機会が減り、水分補給を後回しにしがちです。しかし、乾燥や、寒さで喉の渇きを感じにくくなることで、「隠れ脱水」や「喉の乾燥」を起こすお子さまが増えます。

喉が乾燥すると、ウイルスを外へ追い出す働きが弱まり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。秋～冬にかけても、水筒の持参にご協力ください。

生徒のみなさんへ

●中学生でも、「むし歯予防」を心がけていますか？

１１月８日は、**「よい歯の日」**と呼ばれています。みなさんは普段、どのくらい「むし歯予防」を意識していますか？

中学生になると、テスト勉強中の夜食や運動後のジュースなど、気がつかないうちにむし歯のリスクが高まる場面が増えてきます。



教育実習生の大圖先生が
「むし歯になりやすい食べ物・なりにくい食べ物」
についての掲示物を作ってくれました！



実物の掲示物は、保健室前に掲示してあります。ぜひ見てみてください！

●教室の窓、「換気」されていますか？

人が集まる教室で換気をしないと、二酸化炭素（CO2）が増えてあくびや眠気、頭痛の原因になります。また、風邪やインフルエンザなどの原因になるウイルスを外へ追い出すためにも、換気は欠かせません。

先生任せにせず、生徒の皆さん自身でも、積極的に換気をしましょう。



●「たった一言」がもつパワー！



「おめでとう！」
「お大事にね。」
「無理しないで！」
「ありがとう。」

など、みなさんは、誰かの言葉に嬉しくなったり、ほっとしたりした経験はありますか？

先生は、最近、生徒のみなさんからあたたかい言葉をかけてもらい、嬉しい気持ちになったり、気遣ってもらえることのありがたさを感じたりすることがありました。「たった一言」でも、言葉のもつパワーは大きいなと実感しています。

特別な言葉でなくても、伝えることで、相手にとってのエネルギーになります。これからも、そんな言葉を届けられるみなさんでいてください✿

イラスト引用：健康教室（東山書房）