

🏫 保健だより 🏫 第12号

3学期がスタート！

令和7年1月14日
長崎市立梅香崎中学校 保健室

新しい1年が始まりました。この1年も梅中生全員が、笑顔で健康に過ごすことができますように。いよいよ学年を締めくくる最後の学期となりました。みなさんはどんな目標を立てましたか。

4月に配付した保健だより第1号に載せていた学校保健目標を覚えているでしょうか。学校保健目標「自分の心身の健康に関心を持ち、生涯にわたって健康を保持増進できる自己管理能力を身につける」スローガン「自分の健康は自分で守る」です。今年も保健だよりで様々な発信をしていきたいと思います。心と体の健康について一緒に考えていきましょう。まずは、その第一歩となる生活習慣。冬休みに生活習慣が崩れた人も多いのではないのでしょうか。学校生活のリズムを早く取り戻せるようにしたいですね。ポイントは朝の登校時間を意識した前日からの行動です。生活習慣を見直してみましょう。

インフルエンザに注意！

始業式の日からインフルエンザによる欠席連絡が増えてきています。2学期、他校でインフルエンザが猛威を奮う中、本校ではインフルエンザの流行はほとんどみられませんでした。その分、3学期に流行する可能性があります。3年生にとっては受験を控える大切な時期です。自分と周りの人の健康を守るために、手洗いやマスク着用などの個人で行うもの、換気などの学級で協力して行うものなどできる予防を確実にしていきましょう。そして第一に生活習慣を整えることが大切です。体力をつけて免疫力をアップしましょう。

インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」です。医療機関で診断された場合には、速やかに学校まで連絡してください。

***** インフルエンザウイルスの感染予防対策 *****



少年写真新聞社 中学校保健ニュース第1893号付録より

食物アレルギー調査について

1・2年生を対象に、次年度に向けた食物アレルギー調査票を配付しています。この調査は全員提出が必要です。しめきりは1月17日(金)です。書類はまとめてホッチキス止めしていますので、1枚目の白紙のみ記入してご提出ください。なお、食物アレルギー以外の理由で飲用牛乳を中止する場合には、担任に申し出てください。別途申請書をお渡しします。

学校での食物アレルギー対応が必要な生徒については、後日、追加で必要な書類を配付しますので、必ず調査票を期限内にご提出ください。ご協力よろしくお願いします。

保健室からのお知らせ

- ① 冬休み中に部活動などでけがをした人は、災害共済給付金の申請ができます。申請書類を渡しますので、顧問の先生に報告して、保健室まで取りに来てください。
- ② おし歯の治療やめがねの調整などで受診が終わった人は、受診報告書を提出してください。