

# 保健だより

令和5年度 11月号  
邑楽南中学校保健室

先日の合唱コンクールお疲れさまでした。みなさんが心をこめて一生懸命歌う姿にとっても感動し、ウルツとしてしまいました。素敵な合唱をありがとうございました！

11月になっても暑いなあと思っていた矢先、急に冷え込むようになりましたね。寒暖差で体調を崩さないように、暖かくして過ごしましょう。

## インフルエンザが流行中！

全国的にインフルエンザが大流行しています。南中でもちらほらと出てきています。インフルエンザはかなり感染力が高く、感染すると高熱や関節痛などの症状が出ることも多く、とてもつらいです。

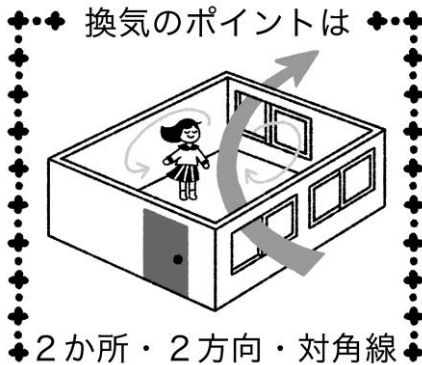
今日はいつもと違うな、体調が悪いなと思ったら無理をせずに休養をとるようにしてください。症状があるときは、マスクも忘れずにつけましょう！

## かぜひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

### 部屋の換気できていますか？



### おそろい！手洗いが必要なタイミングは？



## 勤労感謝の日

11月23日は、勤労感謝の日です。

「働く」とは、八た（周り）をラク（楽）にすることを意味していました。

あなたは、自分が周りの人々に支えられ、自分が「ラク」になっていることを意識していますか？ 逆に、「八た」の人のために、何か役立つ行動をして

いますか？

昔からの記念日には、それ相應の歴史があります。そうした記念日をきっかけに、家族や周りの人に感謝のメッセージを送れば、きっと笑顔で喜んでくれるはず。コミュニケーションの一つとして、感謝の言葉を贈ってみませんか？

## 保護者のみなさま

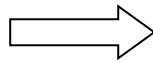
日頃より学校保健にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

お子さまがインフルエンザ・新型コロナウイルスに罹患し出席停止となった場合、登校再開時に「療養報告書」の提出が必要となっています。

学校HPの《申請書ダウンロード》からご自宅等で印刷することも可能です。大変お手数ですが、必要事項を保護者の方にご記入いただき、提出をお願いいたします。

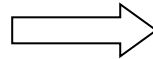
※インフルエンザ・新型コロナウイルス以外の学校感染症に罹患した場合には、「学校感染症通知書」の提出が必要となります。こちらは医師の方に記入していただく必要がありますのでご注意ください。

インフル・新型コロナ



療養報告書（保護者が記入）

上記以外の学校感染症



学校感染症通知書（医師が記入）



登校再開時にお子さまに持たせていただき、提出をお願いいたします。



7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。1分以内に見つけてみよう！

