

ほけんだより

2025年12月2日(火)
枚方市立東香里中学校保健室



年末年始はイベントが多いけれど、中学生のお酒やタバコは、ダメゼッタイ。

インフルエンザの対策をしましょう

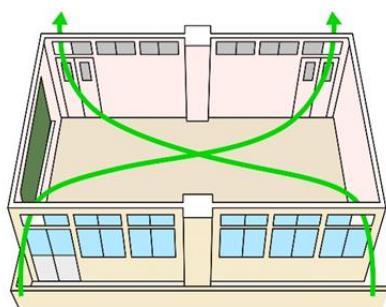
全国で大流行中のインフルエンザ、東香里中学校では大流行の一波は去ったものの、依然として発熱等での欠席者は多く、心配な状況です。大阪府の流行状況は北河内地区が最も罹患者が多く、注意が必要です。手洗い、うがい、咳エチケット、教室の換気など基本的な感染症対策を徹底していきましょう。

自分の免疫（ウイルスと戦う力）を高めることも大切です。睡眠をしっかりとる、バランスの良い食事をとる、身体を冷やさないなど自分のできることをして予防していきましょう。

こんなとき、体調を崩しやすい！

- ◆身体が冷えたとき→→→汗をかいたら冷えるまえに着替えよう。
 - ◆乾燥しているとき→→→ウイルスは乾燥している粘膜(のどや鼻)が大好きです。
部屋の加湿をして、こまめに水分をとろう。
 - ◆寝不足や疲れが溜まっているとき
→→→ウイルスから身体を守る免疫というシステムが弱ってしまいます。
早めの就寝、休養を心がけよう。

教室の換気をしましょう！



対角線上に窓や扉を開けると教室内の空気が入れ替わりやすいよ！

インフルエンザは
出席停止の感染症です

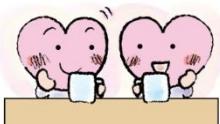
原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



| 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

自分の気持ちを上手に伝えよう！ アサーティブコミュニケーション



自分の考え方や伝えたい気持ちを大切にしながら
相手の気持ちも配慮したコミュニケーションのこと。
相手に思いやりをもって自分の気持ちを伝えるということ。

たとえば
テスト前にテスト範囲の授業ノートを貸してと言われたら…

「私もテスト勉強にノートを使うから7時以降に家に取りに来てくれるなら貸せるよ」「ごめん、今日はテスト勉強に使うから貸せないかな。欠席していたときの分は、先生に頼んでみたらどう?」など。

アサーティブコミュニケーションのポイント

相手を責めず、感情的にならず穏やかに話す。
伝えたい気持ちは、具体的に堂々と伝える。解決法を考えて提案してみる。

