ほけんだより

No. 9



平成28年1月8日

阿賀野市立京ヶ瀬中学校 保健室

明けましておめでとうございます。昨年度は3学期1週目からインフルエンザの流行があり、学級 閉鎖の措置もありました。今年度は今のところインフルエンザの流行はありませんが、3年生は1月 受験の人もいますので、全員で予防を心掛けましょう。

規則正しい生活をしよう











早寝、早起き

メディアは2時間まで

朝食で脳を活動的に

歯みがき

クリスマスや年末年始などがあり冬休みの生活リズムのままの人が多いと思いますが、早く学 校生活のリズムに戻るように自分で努力しましょう。

感染症(かぜ・インフルエンザ等)を予防しよう



これからがインフルエンザ流行期と思われますので、学校と家庭で予防を心掛けましょう。









ウィルスや菌はほと んど防げませんが、の どや鼻の粘膜を守るこ とができます。

手洗い

うがい

換気

咳きエチケット

欠席・遅刻・早退の連絡について

- ・お家の方から、学校(電話 67-2004)へ朝8時10分までに連絡してもらってください。
- ・欠席の場合は、お家の方から次のことを伝えてもらってください。
 - ① 学年、組 ②名前 ③理由 病気欠席の場合の理由は、「症状(頭痛・せき・熱・鼻水等)」でお願いします。「かぜ」 ではなく、症状で連絡してもらってください。
- ・遅刻、早退の場合は、①②③と「学校の出入りの時間」を伝えてください。

出席停止について

- ・インフルエンザにかかった場合は出席停止になりますので、学校へ連絡してもらってください。
- ・「登校許可証明書」を医療機関で記入していただいて、登校したら学級担任へ提出してください。
- ・「登校許可証明書」は教務室にあります。(学校ホームページからダウンロードすることもできます。)

3学期の発育測定と 生活振り返りについて

1月18日(月)~22日(金) の保健体育の時間に行います。発 育測定の服装は半袖体育着・短パ ンです。

スクールカウンセラーの来校日について

スクールカウンセラーの寺門先生に相談予約したい場合は、 学級担任か、教育相談担当の畑先生か、保健室の伊藤に言って ください。

1・2月の来校日 1/8(金) 1/22(金) 1/29(金) 2/19(金) 2/26(金)