

# 健



## 感染症を 予防しよう



令和6年1月26日  
魚沼市立湯之谷中学校  
保健室

まとまった雪が降り、あたり一面真っ白な魚沼の冬らしい景色となりました。  
3学期は、3年生は受検・卒業式に向けて、1・2年生も年度末のまとめの大切な時期です。

感染症対策を継続しながら、体調を整えるようにしましょう。

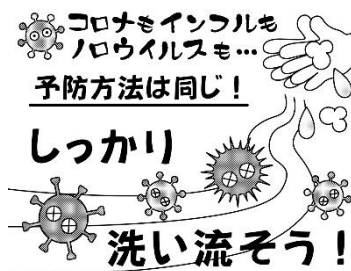


### \*\*\*\*\* 感染症予防を継続しよう! \*\*\*\*\*

魚沼市では、1月に入りインフルエンザが流行し、各地区で学級閉鎖や学年閉鎖が相次いでいます。湯之谷中学校では、昨年末から少しずつ新型コロナウイルスに感染する生徒が出ており、現在も1名療養していますが、1月に入ってからはインフルエンザの罹患は確認されていません。3年生はすでに受検期に入り、今後のインフルエンザの流行は何としても抑えたいところです。

まだまだ様々な感染症が流行する季節が続きます。全校生徒がもう一度基本に立ち返り、一人一人が自分でできる感染症対策を実施していきましょう。

1. 手洗い・うがい・手指の消毒
2. マスクの着用(場面に応じて)
3. 人込みは避ける
4. 換気(暖房をつけているときも常時)
5. 規則正しい生活で、免疫力・抵抗力UP!



### ●●● インフルエンザ・新型コロナウイルスの出席停止期間について ●●●

病名	出席停止期間の基準(①と②の両方を満たす)
インフルエンザ	①発症した日を0日目として、6日目になっていること。 ②解熱した日を0日目として、3日目になっていること。 *解熱とは、1日を通して平熱[37.5℃未満]に下がることをいいます。
新型コロナ ウイルス感染症	①発症した日を0日目として、6日目になっていること。 ②解熱及び症状軽快した日を0日目として、2日目になっていること。 ※無症状の場合は、検体採取日を0日目として、6日目になっていること。 *解熱とは、1日を通して平熱[37.5℃未満]に下がることをいいます。 *症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、咳や息苦しさ等が改善傾向にある状態をいいます。

\*その他の感染症に罹患した場合も学校に連絡をお願いします。

### ●●● 感染症罹患後、登校する際のお願い ○●●●

登校する際に「療養解除届」を提出してください。  
インフルエンザ・新型コロナウイルスの場合は再受診の必要はありません。  
保護者が必要事項を記入してください。  
学校のホームページからもダウンロードできますので、ご活用ください。



## \*\*\* 1年間の成長の記録 \*\*\*

今日、My Health を配付しました。今年度の4月と1月の身長・体重の平均値をお知らせします。今年1年間、体も心もぐんと大きく成長しました。

体重と身長バランスが崩れてしまった人は、食事や運動の生活習慣を見直してみてください。体調の変化がないかどうか確認してみましょう。大事なのは、身長と長と体重がバランスよく成長しているということです。

1・2年生は、My Health の2学期・3学期の成長の記録の欄に、おうちの方から印を押していただいて、**2月2日(金)までに担任に提出してください。**



	身長 (cm)			体重 (kg)		
	4月	1月	伸び	4月	1月	増え
1年生男子	153.9	159.7	5.8	42.9	47.1	4.2
1年生女子	154.5	156.3	1.8	44.4	46.5	2.1
2年生男子	165.8	168.5	2.7	57.7	59.7	2.0
2年生女子	155.4	156.2	0.8	45.9	47.8	1.9
3年生男子	167.6	169.3	1.7	58.1	61.3	3.2
3年生女子	157.9	158.3	0.4	49.4	50.1	0.7

### < 3年生のみなさんへお知らせ >

今日、My Health と健康情報の記録のデータも配付しました。自分自身の成長・健康状態を確認してください。My Health は3年間の成長の記録としてプレゼントしますので、大事に保管してください。



男子：身長	155.2 cm	⇒	169.3 cm	<u>14.1 cm</u>
体重	48.5 kg	⇒	61.3 kg	<u>12.8 kg</u>
女子：身長	153.3 cm	⇒	158.3 cm	<u>5.0 cm</u>
体重	44.0 kg	⇒	50.1 kg	<u>6.1 kg</u>



受検を控えた3年生のみなさん。これからは受検当日のスケジュールに合わせた生活を意識してみてください。いつもと変わらない落ち着いた状態で受検を迎えるためには、毎日の健康管理が重要です。今まで積み重ねてきたこと、自分の力を本番で最大限発揮できるようにするために、大切な準備の期間です。

感染症の予防対策をしっかりと、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力を維持することを心がけていきましょう。

