



保健通信

1月



No.9

2026.1.8(木)

白井市立白井中学校

養護教諭

新しい1年が始まりました。今年は午年ですが「馬」は遠くまで見渡しながら走る動物で、走ることが得意とされています。先を見て前に進むことは大切ですが、ときには立ち止まったり、振り返ったりすることも必要です。心と体の声を聞きながら、自分のペースを大切にしていきましょう。

ちよつと話してみませんか?

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。



そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声をかけてくださいね。

弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るために大切な一步です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。



◆インフルエンザ引き続き感染予防を!!◆

冬休み前に流行がみたれたインフルエンザ。(本校では24人の生徒が診断されました。)ほとんどの人がA型のインフルエンザでしたが、B型のインフルエンザも確認されています。感染した人も油断は禁物！！違う型に感染することもあるので、引き続き注意が必要です。

インフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。医師の指示に従い、必要と認められた期間十分に休養してください。

●連絡の際は・・・●

①発症日時 ②症状 ③受診病院名 ④医師の言う登校見込み日をお知らせください。

イシフルエンザ
いつから登校できるの？



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症	解熱	1日目	2日目			登校OK		

～基本的な予防と免疫力が高まる生活を心がけましょう～



咳エチケット(マスク着用)



丁寧な手洗い(消毒もね)

