

2月

保健だより

令和8年2月
南山中学校
保健室

とまあえず登校はNG！ 登校前の健康観察 + その後、どうする？



保健室では、体調不良で来室した人にいつから症状があったのかを聞いています。そこで、「朝から体調が悪い。でもとまあえず学校には行こうと思って。」という人がみられます。中には、1時間目開始前から来室し、授業を受けられずに早退する場合があります。

様々な感染症の流行が続いています。登校したいという気持ちは大切ですが、授業を受けられそうもないけれど、とまあえず登校するのは、周りの人に感染症を広げる行動になる可能性があります。また、体調不良ということは、自分の免疫力が低下していることも考えられるので、さらに自分の体調を崩すことになりかねません。

登校する前の健康観察は、1日学校で授業を受けることができる健康状態かをチェックしてください。発熱や体調不良がある場合には、休養または、病院受診するようお願いします。

アルコール消毒
は効果なし
手洗い重要

冬に流行！！ ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意しよう



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

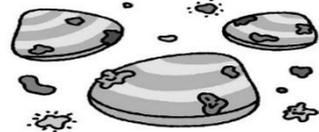
ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分加熱されたものを食べる

友だちの心を傷つけない

悪口について
どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。



自分がやられたら
どう思う!?
まずはそこから
考えてみて!!



“ことば”ひとつで
友だちを傷つけることも
助けることもできる!

傷つけたほうはすぐに忘れても
傷つけられたほうは
一生忘れない!



悪口を言うことで
仲よくなった人とは
本当の友だちでは
ないと思う!

