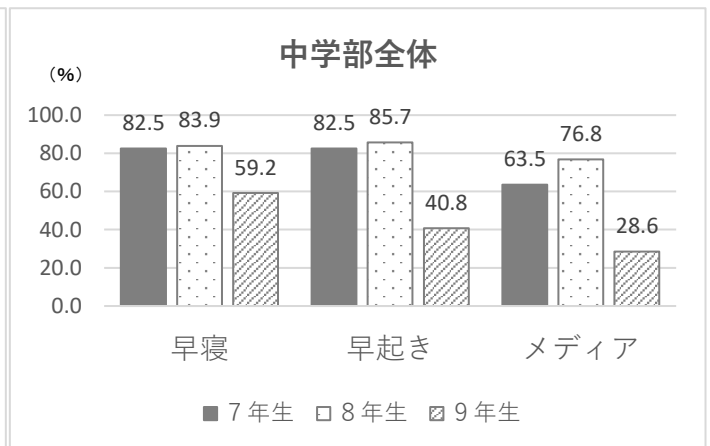
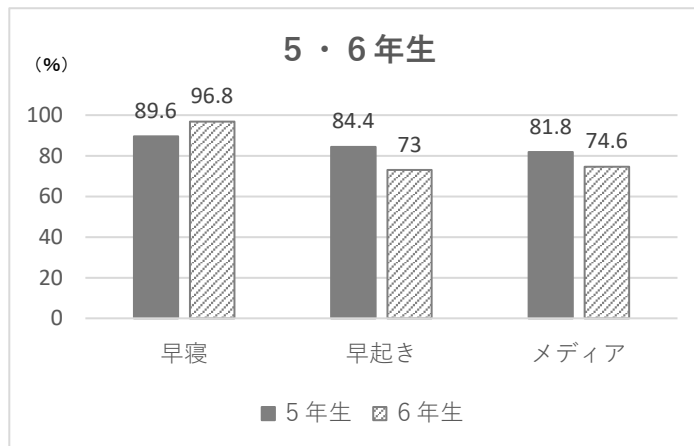
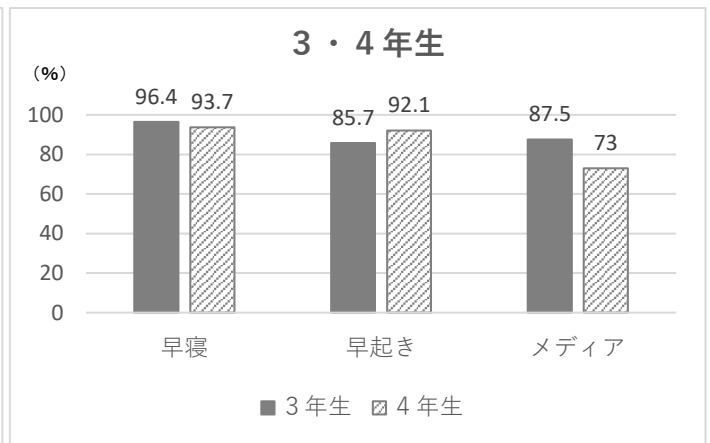
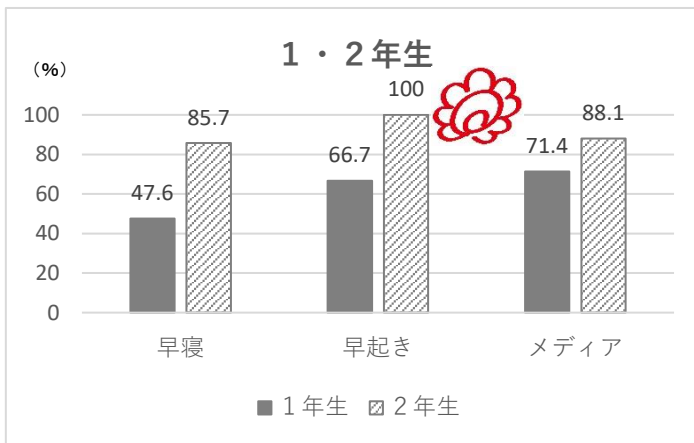




# 保健室だより 令和7年2月14日 第10号

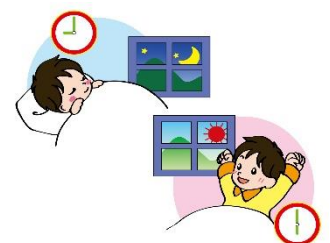
2月になりました。全国的にインフルエンザやコロナウイルス等の感染症が流行しています。十日町市内でも流行しています。ご家庭でも感染症予防にご協力をお願いします。9年生は受検目前です。ここまで来たら体調管理が一番大事です。しっかり睡眠時間を確保し、栄養のある食事をとり、たまに体を動かして頭をすっきりさせて、勉強に向かってください。

## ～第3回松之山いきいき週間の結果～



・・・子どもたちの感想・・・

- 朝寝坊しないができてよかったです。来年も6時30分までに起きるをまた全部やりたいです。
- 5分前に布団に行けました。
- 一つは△だったけど他は全部○にできてよかったです。
- 早寝早起きはできました。メディアのきまりをちゃんと作って守れるようにしたいです。
- メディアを抑えるために早めに寝た。朝6:30までに起きるために夜8:30に寝た。
- メディアの代わりに勉強をしたり絵を描くことはできた。1・2学期と比べて、寝る時間を守れるようになってよかった。いきいき週間が終わっても続けていきたい。
- 今回はメディアの時間を別のことに置き換えて生活できました。少しオーバーしてしまった日もあったけれど、この調子で次回も頑張りたいです。
- 2学期に比べて全体的に○が増えてよかったです。
- メディアの時間を減らし、勉強することができてよかった。



# 薬物乱用防止教室を開催しました

1月16日(木)、23日(木)に学校薬剤師の粉川英明先生をお招きし、小学5・6年生、中学8・9年生を対象に薬物乱用防止教室を開催しました。



「オーバードーズ」という言葉を聞いたことありますか？医薬品を決められた量を越えてたくさん飲んでしまうことを指す言葉です。近年このオーバードーズが若者を中心に増加しており、特に10代の薬物乱用事案の約7割が市販薬であるということでした。気軽に手に入る薬ゆえに若者が手を伸ばしやすくなってしまっている現状があるようです。薬は用法容量を守って正しく使うことで「薬」として体に作用します。しかし、誤った使い方をすると、それは「毒」になってしまいます。また、自分の薬を誰かにあげる、または、人からもらうという行為も気を付けなければいけません。一人一人体質や体格も違います。病院では自分に合わせて薬を処方してくれているので、その薬が他の人に有効なものかどうか、判断できないのです。

私達の身近な存在である医薬品。裏面の用法容量の欄、読んだことありますか？字が小さくて読むのが大変ですが、ぜひこの機会にお子さんと一緒にお読みいただき、正しく安全に使えるよう、ご家庭でも話してみたいと思います。

## \*\*\*スクールカウンセラー 来校日のお知らせ\*\*\*

スクールカウンセラーの石黒良和先生の来校日です。今年度最後の来校日となります。相談を希望する方は学級担任又は養護教諭までご連絡ください。

3月4日(火)

## 出席停止期間のお知らせ

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染した場合、出席停止となります。感染症によって期間が異なりますので、ご確認をお願いします。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
出席停止期間	発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した(解熱薬を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にある)後1日を経過するまで
登校再開にあたって	【療養解除届】保護者が記入し、提出する。(医療機関への提出の必要なし。)	

- ※ 療養解除届・登校許可書は、学園HP「お知らせ」の下の方に掲載してあります。学園で紙の準備もあります。また、この他の感染症については、登校許可書に医療機関から記入してもらってください。
- ※ 出席停止期間は感染症によって変わるため、いつでも学校へご連絡ください。
- ※ 感染症拡大防止のため、出席停止期間をお守りくださいますようお願いいたします。