

# 保健だより 11月

伊勢崎市立境西中学校  
保健室 No.7  
令和6年11月

11月も後半に入ると、急激に寒くなりましたね。

1日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

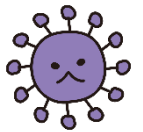
きょうの自分は元気かな



## 学校感染症による出席停止について

感染症が流行する季節になってきました。境西中学校ではまだ感染症は流行していませんが、今後流行して来る可能性もあります。『登校再開日早見表』を見て、出席停止期間の確認をしましょう。

また、登校再開にあたっては、以下の書類を学校に提出していただきます。(※HP に載っています)



病名	必要書類	記入者
新型コロナウイルス感染症	新型コロナウイルス感染症における療養報告書	受診時に医師と確認 →保護者が記入する
インフルエンザ	インフルエンザにおける療養報告書	
それ以外の感染症	治癒証明書	医師に記入していただく

発症日を入れてね



## 登校再開日早見表



	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			★			症状軽快		登校再開
★	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
インフル	★	解熱		★			登校再開		★
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開



## 2学期の保健行事の様子



### 1年生【群馬県歯科衛生士会の歯科衛生士さんによる授業】



むし歯や歯肉炎をはじめ、歯肉の観察や自分の口腔内の状態に応じた歯磨きの仕方についても話をいただきました。

実際に歯の染め出しをして、自分の歯磨きのクセがわかったと思います。

1本1本意識して、丁寧に歯磨きしましょう!



### 2年生【前橋消防局の救急救命士さんによるPUSH講習】



心臓突然死について学び、胸骨圧迫の仕方やAEDの使い方等、傷病者発見から119番通報までの流れを丁寧に教えていただきました。

実際に動いてみて、いざという時の行動がイメージできるようになったと思います。

大切な命を救うために、勇気をPUSH!



### 3年生【助産師の櫻井裕子先生による性教育講演会】



「性の多様性」「カラダのしくみ」「妊娠」「交際(性的同意)」などについて、とても大切な事を、わかりやすく楽しく教えていただきました。直接質問もできて、とても貴重で有意義な時間になりました。

櫻井先生の  
名言

イヤよイヤよは  
ましてイヤ!

皆さんの感想を一部紹介します。

- 今日の講演を聞くまで他人事と思っていたけれど、男女問わずよく知っておいた方がよいと思った。
- LGBTQ+の話で、「少数派の総称は知っているのに多数派の総称は知らない」という言葉にハッと気付かされた。
- 「断ることと嫌いになることは違う」を頭に入れて、お互いのペースに合わせて進める関係性が大切だと思った。
- 自分の体はよく知っているつもりだったけれど、知らないことがたくさんあるとわかった。自分を守るためにも、もっと知っておくことが大切だと思った。

