



令和4年2月
尾道市立向島中学校
保健室

節分と立春が過ぎ暦の上では春になりました。まだ肌寒い日もありますが、朝夕だんだんと日が長くなってきたのを感じます。寒く厳しい冬を乗り越え、暖かく明るい春がやってきます。3年生の受験や1・2年生の学年末試験もあります。心と体の健康には十分気をつけながら明るい春を迎えられるように一日一日を大切にしましょう。

出席停止の期間について

新型コロナウイルス感染症が3年目に入り、徐々に行動制限が緩和されつつあります。陽性者数も減ってはきましたが、今年はインフルエンザの流行もみられます。どちらも感染対策は同じです。手洗い、部屋の換気・加湿、適切なマスク着用、睡眠・休養、バランスの良い食事を続けましょう。



【新型コロナウイルス感染症の出席停止期間】

○陽性者—発症日を0日とし7日を経過かつ症状軽快後24時間を経過するまで

無症状の場合は陽性の検体採取日を0日とし、7日を経過するまで

○濃厚接触者—陽性者との最終接触日を0日として5日間

※広島県のホームページでは、療養期間・待機期間の目安算出ツールで確認することができますので参考にしてください。

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hcdc/corona-kanjya.html#0>

【インフルエンザの出席停止期間】

○発症日を0日とし5日を経過かつ解熱後2日経過するまで。ただし病状により医師が感染の恐れがないと認める場合はこの限りではない。

～お願い～

同居家族の方に発熱等の風邪症状がある場合は、受診や検査を受けられるまでは登校を控えてください。現在の感染レベル2では出席停止となり欠席にはなりません。家族の方が受診や検査を受け、新型コロナウイルス感染症ではないと判明しましたら登校することは可能です。

インフルエンザについては、同居家族の待機は必要ありませんが感染予防や体調の変化に気をつけてください。

スクールカウンセラー来校日

16日(木)・3月1日(木) 13:00~17:00

希望がありましたら学校までご連絡ください。

今年度は3月1日が最後となります。



食べなきや損!! 朝ご飯を食べる4つのメリットとは...

保健委員会の今月の健康目標は「朝食をしっかり摂ろう」です。

入試や学年末試験を万全のコンディションで受けるためにも朝ごはんは大切です。

①集中力や記憶力アップ。朝からしっかり動ける!

エネルギー不足な状態の脳に「ブドウ糖」チャージで、脳の働きが活発になります。

朝食をしっかり食べている人ほど学力・運動能力が高いとも言われています。

②免疫力アップ!

食事をすることで、体温があがると、免疫力があがります。大事な試験や試合に、万全の体調で臨むことができます。

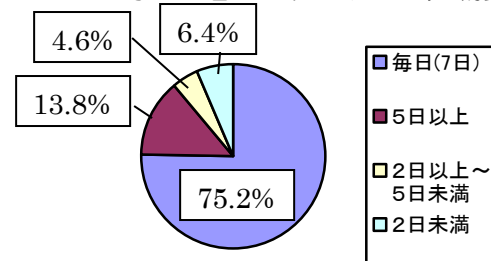
③睡眠の質が高まる!

朝ごはんをよく噛んで食べることで、睡眠ホルモンメラトニンの材料となるセロトニンが分泌されます。ぐっすりと寝ることができ、翌朝も気持ちよく目覚めることができます。

④排便習慣が整う

よく噛むことで脳や身体が目覚め、腸が活発になります。また、排便習慣が整うと肌がきれいになったり、太りにくい身体をつくることができます。

1月の生活アンケートでは、朝食を毎日食べる人が75.2%でした。



朝起きられない、食欲がないという人は15分早起して、スープや飲み物、果物でも食べるところから始めてみましょう。食べられている人は、赤・黄・緑のバランスを考えてみましょう。保健室前に1年生が家庭科で朝食づくりをしたものの掲示をしています。参考にしてみてください。



元気もいも朝ごはん



目玉焼きスペシャル