

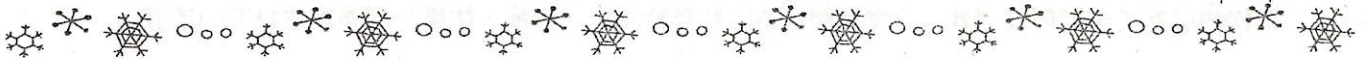
ほけんだより



令和4年12月22日
さいたま市立第二東中学校
保健室

今年はどうな年だったかな? ~1年がんばりました!~

令和4年も残すところあと少し。みなさんの「今年」はどんな年だったでしょうか?振り返るといろいろな場面が浮かぶと思います。あの時のうれしさ・くやしき・悲しさ・充実感…どれもみなさんの「心の栄養」となって、また次の1年へと続いていきます。来年も健康に充実した1年になりますように☆



冬休みも **元気** に過ごそう!

冬の寒さが厳しくなってきました。今年には新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの同時流行も心配されています。また、特に冬休みは年末年始のお祝いムードから、つい気も緩みがちに…。そんな時期こそ、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切です。以下の点に注意して、楽しい冬休みを過ごせるとよいですね。

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気の源です。

家でも続けよう、手洗い・換気



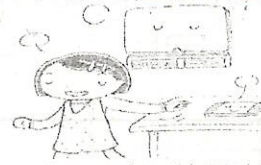
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ・風邪の予防を忘れないで。

少しずつでも毎日運動を!



家の中での筋トレやストレッチも◎

メリハリのある生活を送ろう



ゲームやスマホの使用時間を決めましょう

年末年始、ハメを外さないように!



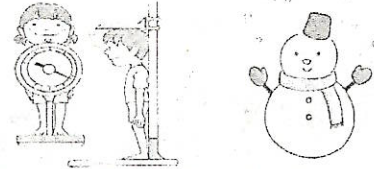
夜遅くの外出やお酒・たばこは
すすめても絶対ダメ!

冬休み中に治療しましょう



ご協力お願いします!

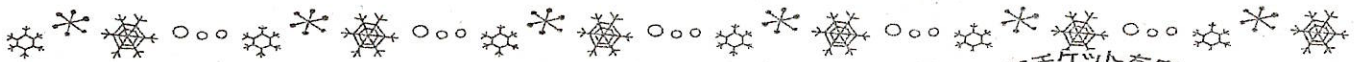
二東生の身長・体重は？～各学年の平均値～



2学期に行った発育測定（身長・体重）の結果は、通知表でお知らせします。ご確認ください。

		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長【cm】	1学期	155.5	162.6	165.9	152.3	155.8	156.5
	2学期	157.9	163.9	166.9	153.3	156.4	156.6
体重【kg】	1学期	46.3	51.5	54.6	44.7	48.4	50.4
	2学期	48.2	53.3	56.3	45.0	48.6	49.8

平均値はあくまで目安です。3学期開始時にも発育測定（身長・体重）が予定されています。



ちょっとおさらい

インフルエンザ



新型コロナウイルス感染症が世の中に広まってから、インフルエンザはどこに行ってしまったの？というくらい、ここ数年話題に上がることは少なくなりました。しかし、今年はインフルエンザの流行も心配されているところです。さいたま市内でもちらほらと、インフルエンザと診断されたケースがあるようです。インフルエンザも出席停止扱いの感染症です。ここでインフルエンザの出席停止期間についておさらいをしておきましょう。

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

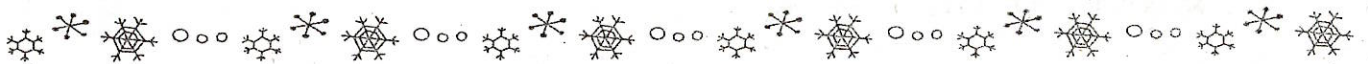
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで

発症した日 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
----------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

平熱に なった日 (0日目)	1日目	2日目	3日目
----------------------	-----	-----	-----

どちらか遅い日付の方が登校可能日となります

※インフルエンザと診断された場合は、新型コロナウイルス感染症等と同様、学校にご連絡ください。



【みなさんへ】冬休み中に、家庭で歯みがきテストを行ってください。詳細は別紙です。健康な歯を保てるよう、冬休み中も歯みがきをがんばりましょう！

3学期、みなさんと会えるのを楽しみにしています😊

🎊よいお年をお迎えください🎊