

保健だより



中等保健室 11月5日

寒さが徐々に深まり、風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的に始める時季になりました。まずは、「うつらない」ための予防が第一ですが、それでもかかってしまった時には、周囲の人に「うつさない」、流行を拡げないための行動が求められます。「うつらない」ための手洗い・うがい・食事・睡眠・運動、「うつさない」ための安静・休養・せきエチケット…これまでも学んできた対策を、それぞれが自覚をもって実行していきましょう。

予防接種、お済みですか？



自分のために、みんなのために、積極的に受けましょう。



保護者の皆さまへ

出席停止書類についてのお願い

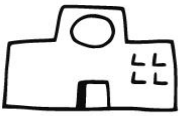


インフルエンザ等の感染症の蔓延防止のため、これまで本校独自の「登校届」を提出していただいておりますが、佐野市医師会会員の医療機関では、11月より「登校届」「意見書」「インフルエンザ経過報告書」が無料で発行されることとなりました。つきましては、佐野市医師会会員の医療機関を受診する場合は、医療機関から発行された書類を学校まで提出してください。（佐野市医師会会員の医療機関につきましては、佐野市医師会ホームページを御参照ください。）

また、佐野市以外の医療機関受診の場合、各市町村の医師会で決められた「登校届」等（無料）が用意されている場合は、その書類を学校まで提出してください。

なお、特に市町村で決められた書類がなく、「登校届」「意見書」等が有料の場合は、これまで通り、本校独自の「登校届」をご活用ください。（本校ホームページよりダウンロードできます。）

学校における感染症の流行を予防するために、ご理解、ご協力をお願いいたします。



10月30日、先月に引き続き、本校カウンセラー・竹村一夫先生をお招きして、4～6年生を対象に「心の健康について～自分が好き!？」をテーマに講話が行われました。講話終了後の感想を一部紹介します。

- ・他人の心はわからないから、必要以上に悩むことはなく、自分の心は自分で守ることを意識していきたい。大切なのは、どんな自分でも今の自分を好きでいることが大切だと思った。
 - ・言葉と行動という、心に直結するものをしっかり意識して過ごしていきたい。
 - ・いつまでも、うだうだと考えている前に、まずは何か行動してみようと思った。
 - ・壁に直面することを楽しもうという言葉が心に残った。そう考えたら、どんな逃げたいことにも挑戦できる気がする。
 - ・自分の限界を決めて諦めてしまうのではなく、ぶち当たった壁から逃げずに楽しんで立ち向かう。これは受験だけでなく、今後の人生でも大切なことだと思った。
 - ・特に印象に残ったのが、しなやかな心を持つということ。これから生きていく中で、しなやかな心というのを少し意識してみようと思った。
 - ・私達受験生にとっては、背中を押してくれるような話だった。将来、面接や就職の時、この話を思い出し、気持ちを落ち着かせたいと思った。
- *今回の講話で元気をもらった・もっと心理学を学びたくなったという感想も多かったです。それぞれが心について考える有意義な時間となったようです。

【7つのまちがい探し】答えはホームページを見てください。

