



令和6年2月2日発行
川崎町立富岡中学校
保健室

暦の上では2月4日が立春で、春を迎える時期とされています。日中、日差しがあると少し暖かく感じる日もありますが、まだまだ寒い日が続いています。防寒対策として、これまで同様、上着の着用や重ね着等お子さんへお声掛けいただきたいと思います。

◆「新型コロナウイルス感染症」などの感染症について

最近では感染症の流行について大きく報道されることが少なくなりましたが、県内では「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」が同時流行しています。学級閉鎖や学年閉鎖、学校閉鎖をしているという情報もあり、いつ、どこで、誰が感染するか分からない状況です。

ご家庭におかれましては、お子さんの体調管理についてこれまで同様にご留意くださいますようお願いいたします。発熱等がある場合は、早めに病院で受診していただければと思います。

受診し、病院から「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」などの診断を受けましたら、学校へのご連絡をお願いいたします。以前のように、自宅療養中にご家庭で書いていただく用紙はなくなりました。登校後に学校から出席停止期間について確認の用紙をお渡しすることになります。

今月の保健目標 **生活習慣を見直そう!**



◆睡眠時間について

全校生徒が毎朝入力する健康チェックでは「睡眠不足」「疲れがたまっている」「食事をしっかり取れていない」と訴える生徒もいます。

急に睡眠のリズムを整えるのは難しいのですが、朝早く起きることや就寝前にブルーライト(スマートフォンやパソコンの画面からの光)を浴びないことでも寝入りが良くなり、睡眠のリズムを整えることができます。睡眠時間を十分に確保することで、睡眠不足の解消や疲労回復につながり、食事をしっかり取って登校することができるようになりますと思います。

学校でも生徒へ声掛けをしていますが、お家での過ごし方について、ご家庭でも引き続きお声掛けいただきますようお願いいたします。

