

今年もあと1ヶ月になりました。期末テストが終わると、冬休み、クリスマス、お正月とイベントがたくさんありますね。「年越し」というと、今では大晦日の夜から元旦の夜明けまでを指すイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも新年を気持ちよく迎えるために、少しずつお掃除をすすめてみませんか。

## ☆出席停止期間の確認を！☆

### 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合(例:3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合(例:4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

医師より学校感染症の診断を受けた場合は、

- インフルエンザ治癒証明書
- 受診証明書(インフル・新型コロナウイルス感染症以外の感染症の場合)

の提出が必要です。

詳しくは、先日配信したClassiや城ノ内中等教育学校(保健室)のホームページに掲載されていますので、ご確認ください。

上記2つの証明書もホームページに掲載しています。



【城ノ内中等教育学校 保健室】

## カイロの使い方に注意



使うとぼかぼか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどする危険も。使い方は必ず守りましょう。



貼ったまま寝ない



肌に直接貼らない



熱くなったら体から離す

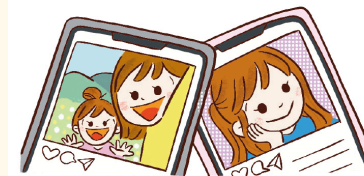
## SNSの使い方を考えよう



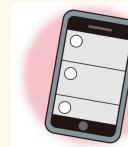
SNSで知り合った人に会う相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む冗談のつもりでも相手を傷つけて、警察沙汰になってしまうことも



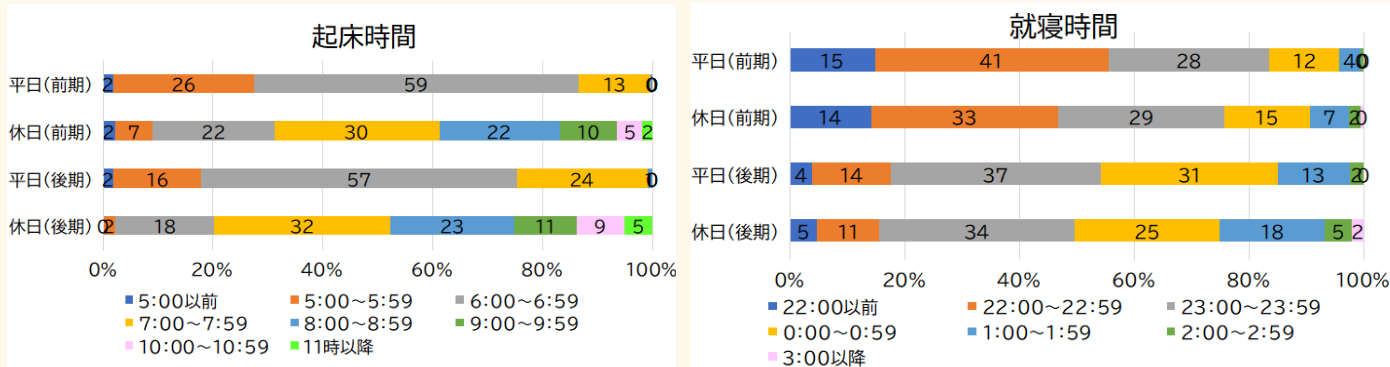
自分の写真をUPする知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも



色々な人とつながることのできるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



## 生活習慣アンケート【起床時間・就寝時間(1~5年)】



- 起床時間では、平日は前期・後期ともに7割以上の方が7時までに起きることができています。しかし、休日は9時以降に起床する人が約2割いました。
- 就寝時間は、前期から後期になるにつれて、就寝時間が遅くなる傾向が見られました。夜12時以降に就寝している生徒が前期・後期ともに約1~2割いることが分かりました。

中・高生の睡眠時間は「8~10時間取ることが望ましい」と言われています。生活リズムの乱れや夜更かしを習慣化しないために、次の予防策をしてはどうでしょうか。

- 1. 朝、起きたときに日光を浴びる**  
カーテンを開けたり、登校時に日光を十分浴びたりしましょう。休日でも普段と同じ時間に起きて日光を浴びましょう。
- 2. 適度な運動**  
日中に体を動かすことで、入眠が促され、夜中に目が覚めることが減るなど睡眠時間の増加や睡眠を質を高めます。
- 3. 寝る前にスマホを使用しない**  
夜中にスマホのブルーライトを浴びると、寝付きが悪くなり、就寝時間が遅くなってしまいます。
- 4. 朝ごはんを食べる**  
朝食を欠食することで、体内時計がずれて遅寝・遅起き化すると言われています。