Let's Sing　～さあ！歌おう～

　運動会が終わったのもつかの間。次は紅葉祭に向けての準備が始まりました。近隣の学校では感染症による学級閉鎖などの措置を行っているところもあり、どうか感染症が流行りませんように・・・と願うばかりです。基本的な感染症対策を行いながら、免疫力を落とさないため、生活習慣を整えましょう。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食生活はとても大事です。
　さあ、今度は紅葉祭から何を学びますか？やりきった先に何を得ることができるでしょう。楽しみですね。

バトンタッチ～前期から後期へ～



　1，2年生を中心とした新生徒会が発足し、専門委員会の活動も前期から後期にバトンタッチです。保健委員会も前期の活動を引き継ぎ、さらに充実した活動になるよう取り組みを行います。活動の中で「人のために動くこと」「人のために働くこと」の喜びや、自分たちの活動で「学校がより良くなること」を感じてもらいたいです。

前期保健委員の感想から・・・・

毎日あたりまえにやっていたけど、今考えると毎日毎日よく頑張ったなと思います。衛生検査の呼びかけなど継続的に呼びかけることでハンカチ忘れがゼロになったこともありうれしかったです。

ハンカチを忘れる人が最初は多かったけど、衛生検査を続けるうちにだんだん減ってきたので良かったです。保健指導の練習をしているうちに、自分も生活を見直したり、知らなかったことを知れて楽しかったです。

抜き打ちのハンカチチェックなどで、みんなの意識を高められた。放送で結果をみんなに伝えることができた。保健委員として大事な役割を果たせたと思う。

保健指導では、家で何回も台本を読んで言葉が詰まらないように練習しました。本番では練習の成果が出て良かったです。保健委員になって他の人との交流も増え、人前に立っても緊張することが少なくなり、堂々と人前に立てるようになりました。

環境委員とコラボして清掃用具の入れ替えを行ったのはとても大変だったけど、その後は新しい清掃用具で掃除がやりやすくなった。なんとなく入った保健委員会だけど楽しかった。自分もハンカチを持ってくる習慣がついた。



後期も頑張ろう！



＊おうちの方も一緒に確認お願いします。

感染症にかかってしまったら・・・

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断を受けた場合、「出席停止」となります。

＜インフルエンザの特徴と出席停止期間＞

◆潜伏期間　・・・　平均２日（１～４日）
◆感染経路　・・・　飛沫感染、接触感染
◆症状
悪寒、頭痛、高熱で発症。頭痛とともに咳、鼻水で始まる場合もある。倦怠感（だるさ）腰痛、筋肉痛、消化器症状（嘔吐、下痢、腹痛）が出現することもある。
◆出席停止期間
発熱の翌日を１日目として５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで。

＜新型コロナウイルス感染症の特徴と出席停止期間＞

◆潜伏期間　・・・２～７日
（中央値は２～３日）
◆感染経路　・・・飛沫感染、接触感染
◆症状
発熱、咳、全身のだるさなどの風邪症状。頭痛、下痢、味覚障害、嗅覚異常の症状がみられることがある一方で、無症状のまま経過することもある。
◆出席停止期間
発症の翌日を１日目として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。



感染症の診断を受けた場合には

速やかに学校への連絡をお願いします！

①診断名は？　「インフル A」「インフル B」「コロナ」？

②発症日は？　「いつ発症したか？」

③どこの病院で診断されたか？

④症状は？発熱は？

⑤出席停止期間の確認　「発症日から計算していつまで出席停止の予定か？」

すぐーるに連絡をいただく場合でも、上記を参考に情報をいただけると助かります。いち早く学校内での流行状況を把握し、感染予防対策を行いたいと思います。