

ほけんだより 12月



藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

気づけば今年も残り1ヵ月です。やり残したことはありませんか？寒さが本格化するこの時期、こたつでぬくぬく楽しいお正月のはずが、体調不良でダウン・・・なんてことにならないように気を付けましょう！

クリスマスに大掃除、年末年始の準備など何かと忙しい毎日ですが、体と心の健康を意識しながら、新しい年を元気に迎えてください。

学校感染症と出席停止期間について

寒さが厳しくなり乾燥するこの時期は、様々な感染症の流行が懸念されます。学校生活の中で安全を保つために、出席停止期間について正しく理解し、感染を拡大させないように心がけましょう。

発症日を入れてね

元気回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

発症

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

※“症状が軽快”とは解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることをさします。

今年大流行した、マイコプラズマ肺炎は出席停止になりますが、**明確な出席停止期間は定められていません**。医師の指示に従い、症状が軽快したら登校可能となります。

人権週間(12月4日~10日)

人権週間は、自分や周りの人たちの人権について考え、尊重しあうことの大切さを再確認する期間です。そもそも人権とは、「誰しもが生まれながらに持っている、人間らしく自分らしく生きるための権利」のこと。

私たちが学校生活や日常生活で幸せに暮らしていくために欠かせないものです。

◎人権ってどういうこと？

人権は誰もが持っている権利ですが、世界中や日常生活のなかで尊重されていない場面もあります。たとえば・・・

- ・いじめや差別：見た目や性格、考え方の違いで傷つけられる
- ・無視や孤立：集団のなかでひとりだけ排除される
- ・言葉の暴力：軽い気持ちで発した言葉が誰かを深く傷つける

人権週間はこれらの問題を改めて見直し、一人ひとりが意識を高めるための大切な期間です。



◎学校や日常生活のなかで大切にしたい行動

・言葉の力を意識する
たとえば、友人に「ありがとう」や「頑張っているね」などの声をかけることで、相手の気持ちが楽になることがあります。反対に、悪口や否定的な言葉は相手を傷つけるだけでなく、自分自身の心にも悪影響を与えます。

・相手の気持ちを考える
人の気持ちを考えるとは「相手の気持ちをくみ取って物事を考えられる」ということ。親や兄弟、友人であっても性格や価値観はそれぞれ違います。違いを理解したうえで、相手の様子や気持ちを知ろうとする意欲を持つことが大切です。

・違いを認める
私たちはそれぞれが異なる個性や価値観を持っています。自分と違う意見や考え方に会ったときに「それも一つの考え方だ」と認める姿勢を持つことが大切です。