

ほけんだより

1月

令和5年1月13日発行
石岡市立八郷中学校

〈今月の目標〉
* かせ・インフルエンザを予防しよう *



新しい1年がスタートしました。今年はどうなるのかワクワクですね。
今年の目標は決まりましたか？去年の反省や成果を生かして、充実した1年を過ごしましょう！
良い生活を送るために、まずは生活リズムを整えましょう！

10分目標を試してみましょう！

冬休みで生活リズムが崩れてしまい、いつまで経ってもリズムが整わない…。という人はいますか？
「今日は昨日より10分早く布団に入る！朝は10分早く起きて太陽の日を浴びる！」など、小さい目標を立ててみましょう。突然30分早めることは難しくても、10分なら何とかできそうな気がしませんか？
ちょっとだけ踏ん張ることができれば生活が変わるはずですよ！
何か小さい目標を立てて、少しずつ生活リズムを整えていきましょう！！



インフルエンザに注意！！

《各保健所管内のインフルエンザ流行状況》

保健所	調査期間: R4. 12. 26 ~ R5. 1. 1 (第52週)		
	定点数	患者数	1点当たりの患者報告数※
中央	5	3	0.60
ひたちなか	16	10	0.63
日立	11	1	0.09
潮来	13	13	1.00
竜ヶ崎	16	44	2.75
土浦	11	1	0.09
つくば	15	9	0.60
筑西	11	13	1.18
古河	10	50	5.00
水戸市	12	15	1.25
県全体	120	159	1.33

インフルエンザの感染者が出てきています。
茨城県では1月1日の時点で159名の患者が報告されています。
様々な感染症を視野に入れなければならないので、大変ですが
普段の感染症対策を継続していきましょう。

《インフルエンザの出席停止期間》

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

〔例〕月曜日に解熱→火曜日(解熱後1日目)

→水曜日(解熱後2日目)→この間発熱がない

→木曜日から出席可能



※ 1点当たりの患者報告数が1.0を超えると流行期に入ったと判断します。

どうだった!? 1年間の伸び!

3回にわたって身体測定を行いました。
測定結果の平均は次の通りでした。

	4月	9月	1月
1年生 男子	155.4cm	158.7cm	161.2cm
1年生 女子	152.6cm	153.8cm	154.7cm
2年生 男子	160.2cm	161.7cm	163.2cm
2年生 女子	154.9cm	155.3cm	155.8cm
3年生 男子	164.6cm	165.8cm	167.1cm
3年生 女子	155.7cm	156.0cm	156.6cm

《コロナウイルスの出席停止期間》

- ・ 感染者(患者)…※有症状患者は、発症から7日間経過し、かつ症状軽快後24時間経過した場合は8日目から登校可能
※無症状患者は、検体採取日から7日間経過した場合は8日目に登校可能(5日目の抗原検査で陰性の場合は、6日目から登校可能)
- ・ 濃厚接触者…感染者と濃厚接触があった日の翌日から5日間出席停止
(2日目及び3日目の抗原検査で陰性の場合は、3日目から登校可能)

マスクを付けなくても良い場面

- ① 十分な身体的距離が確保できる場合
- ② 気温・湿度が高い日
- ③ 体育の授業及び運動部活動
- ④ 登下校時

薬物乱用防止教室を行いました!

12/16にライオンズクラブの方に講演会をしていただきました。
薬物の乱用は良いことが一つもありません。みなさんなら大丈夫
だとおもいますが、薬物に手を出さない強い心を持ちましょう!



保健室の先生から

みなさん今年もよろしくお願いします!冬休みはどこに行きましたか?
私は鹿島灘海浜公園へ初日の出を見に行きました!人もそこまで多くなく、
特等席で見ることができました!初詣は鹿島神宮へ行きました。花より団子なので
イチゴ飴やシャーペンを食べました!とても幸せです。車の中で飲む味噌汁も美味しかったです…。
おみくじは大吉でした!みなさんの幸せも願ってきたので、今年も平和に過ごせるはずですよ!
3年生へ、受験日が近づいてきましたね。どれだけ自信があっても体調が悪ければ試験を受けることができません!
ストレスや緊張などで体調が悪くなりそうになったら無理せず休みに来てくださいね。保健室から応援しています!



身体測定で足の爪が伸びていた生徒が何名も見受けられたので、爪についてのおしらせです

手の爪は、1日に約0.1mm、

1ヶ月だと、3mm伸びるといわれています。新年になって初めて爪を切る日!

爪を伸ばしすぎると、割れたり巻き爪になったりします。伸びた爪で相手を傷つけてしまう可能性もあるので1週間に1度は爪を切りましょう!

〔1月7日 爪切りの日〕

(もう過ぎてしまいましたが…)

昔からこの日に爪を切ることが決まっていた。

七草を浸した水などに爪をつけ、柔らかくしてから切ると、その年は風邪を引かないといわれています。

