

# 保健だより

令和7年12月19日

直江津中等 保健室

## 感染症予防対策の継続を!



12月に入り、当校でも全校で50人ほどの生徒がインフルエンザに罹患し、2年生では学年閉鎖の措置をとりました。今週は罹患者も減少し感染の広がりは落ち着いたようですが、これから降雪も多くなり寒さがいっそう厳しくなりますので、基本的な予防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の基準】

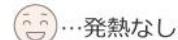
「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」



	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発熱期間									
2日間	×	×	~	~	~	~	~	~	校舎
3日間	×	×	~	~	~	~	~	~	校舎
4日間	×	~	~	~	~	~	~	~	校舎
5日間	×	~	~	~	~	~	~	~	校舎
6日間	~	~	~	~	~	~	~	~	校舎



…発熱



…発熱なし



…登校可能

### ※療養解除届について

インフルエンザに罹患した場合、基準により登校を控えることになります（出席停止）。療養を終え、登校する際は「療養解除届（保護者記入）」が必要です。

\*学校のホームページからダウンロードできます。



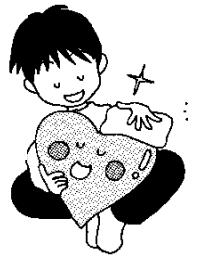
※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含みます。

## 今年一年の健康生活を振り返ってみよう！

2025年を振り返って、あなたは心身の健康に気をつけて生活ができましたか？食事や睡眠、運動などの生活習慣だけでなく、家族や友人など周囲の人とのかかわりでうまくいったこともあれば、思うような関係がつくれなかったこともあったでしょう。それらを振り返りながら、新しい年を迎える準備をしましょう。

バランス良い食事を心がけることができた 肉はほどほど 野菜はたっぷり	適度に運動し体力の維持ができた フンフン	規則正しい生活で睡眠も充分にとれた ズズズズ
衛生的な生活を心がけることができた 手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着	ストレス解消を上手にできただ WAHA HA	家族・友人・先生…コミュニケーションがうまくとれた

# あなたのネガティブ思考の特徴は？



3年生が、ストレスマネジメント講座（講師：上越教育大学 田中圭介先生）に参加しました。

誰でもネガティブに考えてしまうことはあります、みなさんのネガティブ思考にはどんな特徴がありますか？

<b>一般化のしすぎ</b> 一つ悪いことあると、全部が悪いことだと思ってしまっていませんか。  Aさんから返信来ないなら、もう誰からもらえないかも…	<b>白黒思考</b> 物事を「良し、悪し」「好き、嫌い」など二者択一で考えていませんか。  すぐに返信をしないAさんは悪い人だ！	<b>べき思考</b> 「～すべき」「～ねばならない」と考えると、自分と相手との違いや失敗を受け入れづらくなります。  SNSの返信は早くするべきだ！	<b>レッテル貼りがち</b> 自分に悪いレッテルを貼りがちになっていませんか。  私はダメな人間だ…。
<b>暗黒思考</b> 良い面より、悪い面に注目しがち。「やってもどうせうまくいかないよ…。」など。  	<b>心の読み過ぎ</b> 相手のことは、相手に聞かないとわかりません。根拠がないのに結論は出さないで。  Aさんは私と話したくないんだ…。	<b>※もしもネガティブ思考でつらくなったら…</b> ○自分は本心としてどうしたいのか。 ○その選択をして後悔しないか。 ○自分にとって損か、徳か。 など、 <u>一度立ち止まって考えてみることが大切です。</u>	

\*上記以外にも、自分の短所や失敗を過大に考えがちになったり、何でも自分のせいだと思ったり…。

## いじめ見逃しゼロ運動！～前期健康委員会の活動紹介～

いじめの解消や未然防止を目的に行われたいじめ見逃しゼロスクール運動で、心と体の健康をテーマにヘルスチェックとポスター制作を行いました。

ヘルスチェックでは、身長や体重測定、視力検査の他にストレスチェック、リラクセーション体験などを行いました。体調が悪いとやる気が出ない、心配事があると腹痛や頭痛がしてくるなど、心と体は影響しあっていることを実感しているみなさんも多いはず。心と体の両方が健康であることがいじめ防止にもつながるのではないかでしょうか。

ポスターは、健康委員が一生懸命に書いてくれました。生徒玄関付近に掲示したので、ぜひみてください。



【いじめ見逃しゼロ運動ポスター】

