

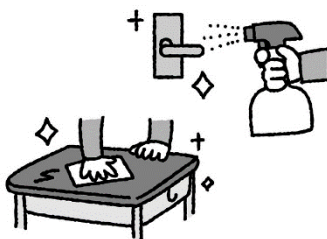


旭中学校

1月が、あっという間に過ぎてしまいました。2月になって、コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも流行してきました。朝起きた時に、発熱（37.0以上）がなくても、のどの痛みや頭痛、腹痛がある場合は、学校へ登校しないで家で様子を見てください。

覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

かんせんげん じよきよ
感染源の除去



しょうどく じよきん
消毒や除菌などで
細菌やウイルスを退治する

かんせんけい ろ しゃたん
感染経路の遮断



て あら
手洗いでウイルスを流したり、
マスクで防いだりする

ていこうりよく こうじよう
抵抗力の向上



きそくただ せいかつしゆうかん たいりよく
規則正しい生活習慣で体力を
つけて病気に負けないようにする

インフルエンザに
かかったら・・・

インフルエンザ経過報告書が必要！！

インフルエンザにかかって、治ってから学校へ登校する時は、インフルエンザ経過報告書を持って登校してください。インフルエンザ経過報告書は、学校のホームページにあります。
2月号ほけんだよりにも添付しました。

悩みはないかな？

皆さんは、悩みはないですか？中学生は、第二性徴が起こる時期です。体の変化とともに、心の変化もあらわれます。悩みを我慢するのではなく、自分なりの悩みの対処方法を見つけてみましょう。

普段、使っている言葉を工夫したり、友達と会話をしたり、悩みが軽くなる方法を探してみましょう。



「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどう感じますか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と感じますか？それとも「まだ半分もある」と感じますか？同じもののなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はとらえ方次第！

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方でもしてみませんか！

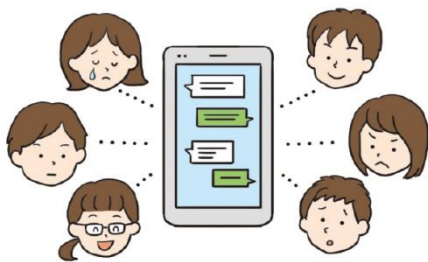
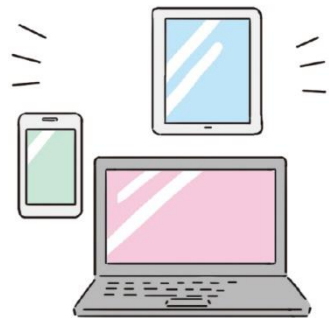


短所	見方を変えてみた例（長所）
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやるが必要になると言えるでしょう。

～友達との付き合い方～

友達とどう付き合ったらいいのかわからないと、悩んでいませんか？実は、そんなふうに悩んでいる人は、皆さんの周りに結構いるんです。自分だけが悩んでいるわけではありません。

次のことを意識して友達付き合いをしてみませんか。

☆あいさつをする。「おはよう」「ありがとう」明るい声でできるといいね。

☆友達が話している話をよく聞く。「でも」「だって」話を否定しないで聞けるといいかな。

☆人の悪口や意地悪をしない。自分がされて嫌なことは、他人も嫌です。

友達は、多ければよいというわけではありません。いつも自分が我慢をするのも違います。友情はゆっくり育つものです。焦らないで大丈夫です。

所属長 様

インフルエンザ経過報告書

- インフルエンザによる出席停止期間の基準については、学校保健安全法施行規則第19条第2項により、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱*した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」と規定されていることから、登校する際には、下記事項をご記入・ご確認の上、提出願います。

*解熱日・・・平熱に戻った日

①～⑥ …… 医療機関により記入（※医療機関での記入が難しい場合には、保護者記入）

⑦ …… 保護者記入

※ 医療機関による治癒証明書の提出は必要ありません。

① 受診医療機関名：

② 医師氏名： 印

③ 発症日： 年 月 日 （病気による熱等の症状が始まった日）

④ 診断日： 年 月 日 （医療機関で診断された日）

⑤ 診断型： A型 ・ B型 ・ 不明 （該当する項目に○を付けて下さい）

⑥ 処方薬：イナビル・リレンザ・タミフル・ゾフルーザ・その他（該当する項目に○を付けて下さい）

⑦ 体温の経過（測定・・・できれば午前・午後1回、どちらか1回も可）

	体温測定月日	測定時間：体温		測定時間：体温	
発症日	月 日	午前 時 分：	度	午後 時 分：	度
1日目	月 日	午前 時 分：	度	午後 時 分：	度
2日目	月 日	午前 時 分：	度	午後 時 分：	度
3日目	月 日	午前 時 分：	度	午後 時 分：	度
4日目	月 日	午前 時 分：	度	午後 時 分：	度
5日目	月 日	午前 時 分：	度	午後 時 分：	度
6日目	月 日	午前 時 分：	度	午後 時 分：	度
7日目	月 日	午前 時 分：	度	午後 時 分：	度
8日目	月 日	午前 時 分：	度	午後 時 分：	度

【発熱期間が長く、記録できない場合は、裏面の余白を使い、記入してください。】

上記のとおり、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼稚園・認定こども園・保育所等にあっては3日）を経過しましたので、出席停止措置の解除をお願いいたします。

年 月 日

児童生徒名：

保護者名： 印

インフルエンザにおける出席停止期間

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（幼児にあっては3日）を経過するまで。

※発症した次の日を1日目として5日間は出席停止となる。

発症後4日目以降に解熱した場合には、解熱後2日間（幼児にあっては3日間）を経過するまで出席停止となるため、5日間を越えての出席停止となる。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症した後5日登校不可								
発熱	→ 解熱	×	×	×	×	○	○	○
発熱		→ 解熱	×	×	×	○	○	○
発熱			→ 解熱	×	×	○	○	○
発熱				→ 解熱	×	×	○	○
						解熱後2日間		
発熱					→ 解熱	×	×	○
							解熱後2日間	
発熱						→ 解熱	×	○

★ 1日のうちで発熱したり下がったりした場合は発熱期間とします。

★ 治癒証明書の提出は必要ありません。