



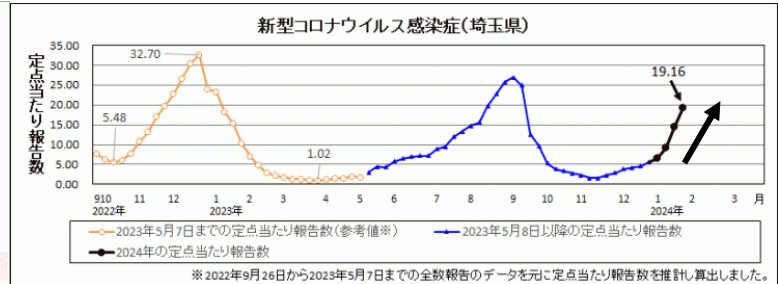
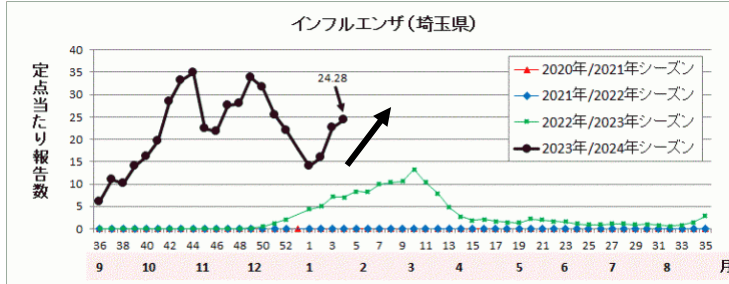
ほけんだより 2月号



川口市立元郷中学校 保健室 令和6年2月5日（月）

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 流行中！！

元郷中では、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症どちらも発生しています。インフルエンザは主に B 型の診断が多く、11 月に流行したときは A 型が多かったので、以前インフルエンザに感染した人ももう一度かかる可能性があります。感染対策をしっかりとて予防しましょう。



「埼玉県ホームページ感染症情報センター」より

主な症状 38℃を超える発熱、咳、のどの痛み、頭痛、だるさ
(※コロナの場合 37℃で陽性の判定が出たケースもあります。)

潜伏期間 1～3日 **主な感染経路** 飛沫感染、接触感染

感染者のウイルス排出期間は発症前日から発症後3～7日間といわれています。



「埼玉県指定診療・検査医療機関検索システム」では、発熱時などに受診できる医療機関を検索できます。必要なときはご活用ください。



もしかしたら感染したかも…。と思ったら

- かかりつけの病院を受診してください。
- 医師より診断を受けたら、その旨を学校へご連絡ください。
- 出席停止の期間は、暖かくして、よく休んで、バランスよく食事をとり、しっかりと療養してください。

出席停止期間の目安

<インフルエンザ>

発症した日を0日として5日を経過し、かつ、熱が下がった日から2日を経過する

<新型コロナウイルス感染症>

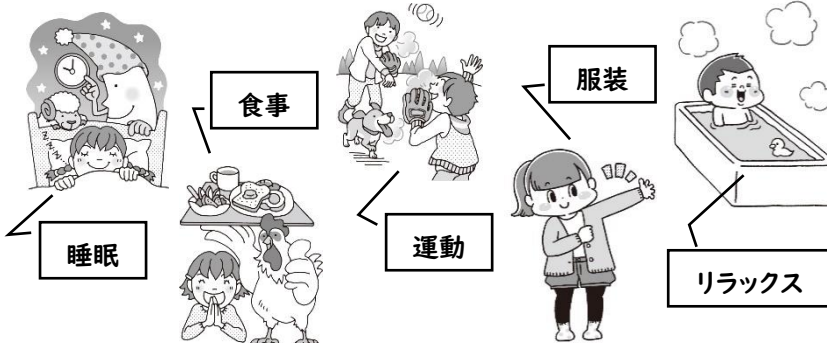
発症した日を0日として5日を経過し、かつ、熱が下がった日から1日を経過する

スクリレへの入力や学校への連絡の際は、左記を参考をお願いします。しっかり熱を下げ、元気になって登校してください！

免疫力を強化する生活習慣を

予防の第一歩は、ウイルスに感染しないことです。基本を思い出しましょう！

- ①マスクの着用
- ②こまめな手洗い・うがい（外出後、食事の前、トイレの後など）
- ③部屋の換気
- ④ウイルスに負けない抵抗力の高い体づくり



地域学校保健委員会

「コーディネーショントレーニング」

～脳・心・体に刺激を与えて潜在能力を引き出そう～

1月25日(木) 前元郷中学校校長で現上青木中学校校長の高田晶子先生を講師にお招きして、元郷中2年生、元郷小6年生、東領家小6年生が参加しました。オンライン実施のため、小学校2校は画面を見ながらでしたが、講師の先生の動きに合わせてみんなで楽しく体を動かしました。自分が思い描く通りに体を動かすことはできましたか？

感想より抜粋 「家で勉強する前や大会で招集所にいるときにもやってみるのも良いなと思いました。」

「弟や妹と一緒にみんなでやって体や心を軽くし、健康に過ごしていきたいです。」

「意識して正しく行くと感覚がはっきりしたような感じがしました。」



せいほうりよくひかい

そうだんまどぐち



性暴力被害にあったときの**相談窓口**、あなたは知っていますか？



性暴力ってなに？

あなたが望んでいないのに

☒ あなたの体をさわられた 見られた

たとえば、突然、知らない人に体をさわられた いやなこと変なことをさせられた

☒ 相手の体をさわらせられた 見せられた

たとえば、洋服でかくれている部分をさわらせられた 見させられた

ことなどをいいます

被害にあう方は 女性だけではなく 男性も被害にあいます



埼玉県青少年相談センター
「コバトン」 「あいのまち」

アイリスホットラインは性暴力被害にあわれたあなたをサポートします

性暴力・性犯罪被害に遭われた方からの相談の約3割が、10代の方々です

性暴力に遭った...あなたは悪くありません
ひとりで悩まず、気持ちを話してみませんか

性暴力被害相談電話
(アイリスホットライン)

☐ 性別不問
☐ 匿名OK
☐ 秘密厳守

性暴力は、心も身体も傷つけ、被害者の尊厳を著しく踏みにじる重大な人権侵害です



0120-31-8341
048-839-8341
#8891

24時間
365日
受付中



支援内容はこちらから
問合せ 埼玉県防犯・交通安全課(分室) 048-710-5036

相談無料

WEB(メール相談)

オンライン
(Zoom)相談



ホームページ
(詳しくはこちら)

