

# ほけんだより

令和5年1月24日  
白馬中学校 保健室

## 3年生、応援しています！体調をととのえて！

いよいよ受験シーズン。3年生との会話は受験や進路の話が多くなってきました。どの3年生と話をして、自分の道に向かって頑張っていることが伝わってきて、胸がじ〜んとなります。ある生徒に「先生、3年生の受験のこと応援してくれてる？」と聞かれました。「あたりまえ！修学旅行のときから応援しているよ」と答えたら「早い早い」と笑われましたが、本当です。修学旅行で訪れた学問の神様を祀る北野天満宮で、みなさんが真剣にお参りをしたり、真剣にお守りを選んで買ったりしている姿を見て、応援スイッチが入りました。そこから今に至るまで、きっとたくさん悩んだり考えたりしながら勉強を頑張ってきたと思います。

体調管理をしっかりして、心も体も万全の状態受験に臨めるよう、“たっぷり睡眠、たっぷり栄養、リフレッシュ”を心がけてください。  
全員が悔いなく自分の道を進めることを、心から願っています！



裏面に「ウィルス vs 免疫細胞」について載せました。3年生も1，2年生も体調管理に役立ててください。

受験当日、マスクの予備、お腹が痛くなりやすい人はカイロ、いつも飲んでいる薬がある人は忘れずに持っていくと安心です

## この冬は コロナ & インフルエンザ 同時流行に備えましょう

今月上旬、長野県をふくむ全国にインフルエンザが流行入りしたと発表されました。コロナとインフルエンザは症状が似ています。体調に異変を感じたら、かかりつけ医へ相談の上、速やかに受診してください。医療機関では、まずコロナの検査をして陰性ならインフルエンザの検査をする流れのようです。いずれかが陽性の場合、学校へご連絡をお願いいたします。

インフルエンザ陽性の場合、法律により学校は出席停止となります。学校より「治癒報告書」をお渡ししますので、保護者がご記入の上、再登校の際に生徒が学校に持ってくるようにしてください。なお、インフルエンザの出席停止期間は、

**「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」**です。

なお、インフルエンザは濃厚接触者の扱いはありませんので、ご家族に感染者がいても登校はできますが、体調不良がみられる場合は無理をせずお休みしてください。