



令和7年12月1日(月) 発行
東浦中学校 保健室 No.9

今年のカレンダーもあっという間に最後の一枚となり、2026年が近づいてきました。月日が経つのは本当に早いですね。

みなさんにとって2025年はどんな一年でしたか。年始めに立てた目標は達成できましたか。冬休み中に今年一年を振り返ってみましょう。そして、来年の目標を考え始め、よい新年のスタートが切れるようにしていきましょう。

12月保健目標

冬の健康生活について考えよう

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に注意！

インフルエンザの感染者が全国的に増加しています。東浦中学校でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、百日咳などの感染症の報告が続いています。インフルエンザや新型コロナに感染・発症した場合の出席停止基準については、学校ホームページ内の『感染症に罹患した場合の対応について』などを参考にしてください。医療機関にてインフルエンザや新型コロナと診断された場合は、teturuにて発症日、登校予定日をご連絡ください。その他の感染症については、医師の指示に従い、出席停止になる場合は、報告書を提出してください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※1 発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

ホームページを参照

発熱等が長引き、医師の指示よりも出席停止期間が延長することもありますので、判断に迷う場合は再受診をするなど、原則に基づき日数を確認ください。

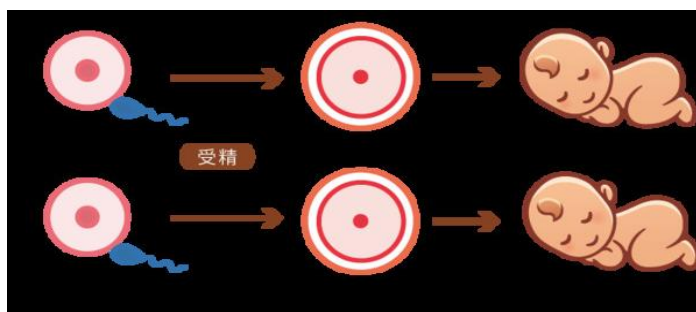
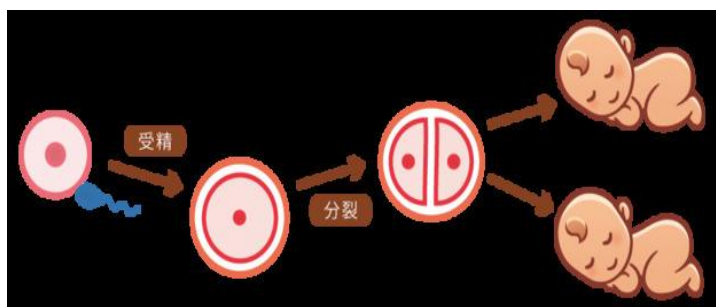
心と体のアップデート

3年生の学校保健委員会後のアンケートには、みなさんからいくつかの質問がありました。講師の川添先生から回答が届いています。

Q：双子はどのようにしてできるのか、お腹の中でどのように成長するのか知りたい。

A：双子になるには2つの過程があります。

- ① 一卵性双生児：1つの卵子と1つの精子でできた受精卵が、早い段階で2つに分裂してそれぞれが育っていく。
 - ② 二卵性双生児：たまたま2つの卵子が排卵。それぞれの卵子に1つずつ精子が受精し、2つの受精卵が着床する。
- 顔が似ている双子は①のことが多いです。



第2回学校保健委員会を開催しました！

10月23日（木）に、2年生を対象にした第2回学校保健委員会を開催しました。

本校のスクールカウンセラー、岩田郁子先生に、講師として「リフレーミング」についての講話をしていただきました。

「リフレーミング」って？

リフレーミングとは、「物事や出来事、状況などの枠組み（フレーム）を変えることで、別の視点をもてる」という心理学の用語のことです。

欠点や不安といったネガティブな物事も、考え方・見方を変えることで、長所や期待などポジティブなものとしてとらえることができます。



保健委員と先生の劇

グループで、短所を長所にリフレーミング！



先生による
「リフレーミング」の
デモンストレーション

事前に自分の短所をワークシートに記入し、岩田先生の講話に臨みました。講話で「リフレーミング」について学んだ後、それぞれが挙げた自分の短所を、グループに分かれてリフレーミングし合いました。

グループワークでのリフレーミングを通して、今まで自分の短所だと思っていたことも、長所にもなることに気づいた生徒がたくさんいました。自分に自信のない人がたくさんいますが、見方や考え方を少しずつ変えて前向きに過ごしていけるとよいですね。

いろんな視点から見方を変えて何事も卑屈に捉え過ぎないように考えることが大事だと思いました。

生徒の感想より

自分はネガティブに考えやすいから、それを改善できるような考え方を知ることができてよかった。



みんなが何を考えて接してくれているか、少し気になっていたのが、リフレーミングをやってみんなのことを知れたし、自分の短所を考えてもらって良かったと思いました。ポジティブに考えることで、人と接しやすくなり、気持ち軽くなるのがわかった。



冬休みは
治療の
チャンス



☆受診はお済みですか？

1学期に健康診断を実施しました。受診をすすめられた人は、受診が済んでいますか。まだの人は、冬休みを利用して受診できるとよいですね。

受診が済んだ人は、結果のお知らせについている報告書を、学校へ提出してください。よろしくお願いします。