



いよいよ冬休みですね！

クリスマスに年越し、お正月などたくさんのイベントがありワクワクする冬休みですが、その分多くの誘惑があったり、寒さが厳しくなったりします。誘惑や寒さから自分を守って、すてきな思い出いっぱいの冬休みにしてくださいね！

また、インフルエンザ、新型コロナウイルス共に感染者が増加し続けています。もしも感染してしまったときは、2枚目に掲載した登校再開日の早見表を参考にしながらしっかり休養し、登校再開日に元気いっぱいな状態に来てくださいね。登校する際は、BLENDの連絡(11/21付)や学校のホームページからダウンロードできる【療養報告書】をお忘れなく！ それでは、3学期元気に会いましょう！

食べて健康？ 冬至のキーワード「ん」

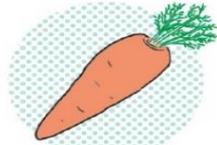
冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、『冬至の七種(ななくさ)』といって、名前に「ん(うん→運)」が2つつく7種類の食べものをお供えしたり、食べたりする風習もあるそうです。(2023年は12月22日)。



南瓜
(なんきん→かぼちゃ)



蓮根
(れんこん)



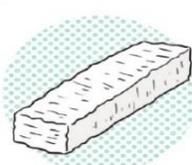
人参
(にんじん)



銀杏
(ぎんなん)



金柑
(きんかん)



寒天
(かんでん)



饅饨
(うどん→うどん)

でも、なぜこれらの食べものが注目されたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたということかもしれませんね。

それぞれの道をめざす…

自分の力を引き出すために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝(午前中)から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時期は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

アルコールがダメな理由！

お正月や新年会など、親戚や仲間が集まるとき、周りからお酒をすすめられたことはありませんか？

でも、みなさんも知っているとおり、20歳未満の飲酒は、法律で禁止されています。現在、民法では18歳から「成人(大人)」ですが、20歳未満の人は心も体

も成長している最中です。そんな大切な時期に飲酒すると、脳細胞や臓器の機能が抑制されるなど体に悪い影響を受けやすくなります。さらに、急性アルコール中毒やアルコール依存症になってしまう危険性もあります。楽しい集まりでも、アルコールを飲んでではダメですよ！



発症日を入れてね

元気回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

発症

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

【療養報告書】

“新型コロナウイルス”

保護者等 各位
新型コロナウイルス感染症による出席停止の通知書

明和風中央高等学校
校長 中島 高久

学校感染症に罹患している場合、学校保健安全法第19条の規定により出席停止となります。新型コロナウイルス感染症による出席停止期間の基準は次のとおりです。

＜新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準＞
発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快した後1日を経過するまで。

新型コロナウイルス感染症に感染した場合は、十分療養し、回復してから登校するようにしてください。回復後、登校再開にあたっては、保護者等が「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」を記入し、学校へ提出をお願いします。

※以下保護者等記入

学校長 様
新型コロナウイルス感染症における療養報告書

年 組 番 氏 名

1 受診 (自己療養の場合は記入不要)	(1) 診 断 日	令和 年 月 日
	(2) 医 療 機 関 名	

2 療 養	(1) 発 症 日 (※1) (無症状の場合は発症後2日目)	令和 年 月 日
	(2) 症 状 軽 快 日 (※2) (無症状の場合は記入不要)	令和 年 月 日
	(3) 登 校 再 開 日 (※3)	令和 年 月 日

※1 発症日とは、一般的には、発熱、咳、咽頭痛、鼻水などの症状が出始めた日。受診した場合には、医師が発症日を特定する。
※2 症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること。
※3 登校再開は、発症日（無症状の場合は発症後2日目）を0日目とし、翌日から数えて5日を経過し、かつ、症状軽快日を0日目として1日を経過していること。
※ 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに同時に感染した場合は、両方の出席停止基準を適用すること。
(インフルエンザの出席停止期間の基準：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)

令和 年 月 日 保護者等氏名

“インフルエンザ”

保護者等 各位
インフルエンザによる出席停止の通知書

明和風中央高等学校
校長 中島 高久

お子様は、インフルエンザのため、学校保健安全法第19条により、他の人に感染させる恐れのある期間は出席停止とします。インフルエンザの出席停止期間の基準は下記のとおりです。

＜インフルエンザの出席停止期間の基準＞
「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。」

インフルエンザと診断を受けた場合は、十分療養し、回復してから登校するようにしてください。また、登校にあたっては、医師の指導のもと、保護者等の資格が下記の「インフルエンザにおける療養報告書」を記入し、学校へ提出をお願いします。（なお、医師の診断により5日を経過せず登校が可能となった場合は、治療報告書の提出が必要となります。）

保護者等記入欄

学校長 様
インフルエンザにおける療養報告書

年 組 氏 名

1 診断を受けた医療機関： _____

2 診断日： 令和 年 月 日 (診断型：A型 B型 不明) ※いづれかに○をつけてください。

3 登校再開日： 令和 年 月 日
(登校再開には下記の出席停止期間の基準1と2の両方を満たす必要があります)
※下記に「発症日」と「解熱した日」を記入してください。

1 発熱等の症状が出た日 (発症日) を0日目とし、翌日から数えて5日を経過している。 ⇒ 発 症 日： 月 日
2 解熱した日を0日目とし、翌日から数えて2日（幼児にあっては3日）を経過している。 ⇒ 解 熱 した 日： 月 日

上記のとおり粗読ありません。

令和 年 月 日 保護者等氏名 印

群馬県
警報発令中！！

要チェック! ✓

インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？ これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関（全国約5000か所）を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。

学校・保健室からも常に最新の流行状況などについてお知らせしていますが、こうした情報も、外出などの予定がある場合などに活用できますね。



寒い!



寒くても
換気は大切!



換気のポイント

- ① 2カ所
- ② 2方向
- ③ 対角線