



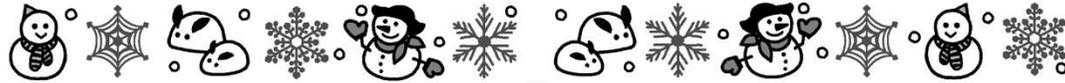
# 元気だより 12月号

R5.12.21 岡山県立水島工業高等学校 保健室

## ふゆやす 冬休みもけんこうに過ごそう！

12月も残りわずかとなりました。今年を振り返りながら、来年に継続したいことや、来年こそチャレンジしたいことなどを考えることができるといいですね。感染症対策では手洗い・換気・マスクの着用・毎朝の検温・・・とご協力本当にありがとうございました。

年末年始を元気に乗り切るためにも、継続して感染症対策をお願いします。あわせて、十分な睡眠と食事が大切です。生活が不規則になりがちな時期ですが、疲れを残さないためにも、十分な睡眠時間の確保を心がけましょう。



### 自分の生活リズムをチェック！

寒い冬でも健康で元気に過ごすには、生活リズムが整っていることが大切です。規則正しい生活リズムになっていますか？ チェックリストで確認してみましょう。

#### 生活リズムチェック

- 毎日、早く寝ている。
- 毎朝、早く起きている。
- 朝ごはんを食べている。
- 食後は歯みがきをしている。
- 排便が毎日ある。
- 毎日、適度に運動をしている。
- 朝・昼・夕の3食は決まった時間にとっている。
- テレビやスマートフォン、ゲームの時間は決めて守っている。
- 寝る直前はスマートフォンを使ったりゲームで遊んだりしない。



チェックが少なかった人は、規則正しい生活を送れるように、できることから始めてみてください。

### ◇性教育講演会（1年生）

「人と人のよりよい関係をつくるために」  
倉敷人権擁護委員の皆様

令和5年12月15日（金）、1年生を対象に御講演いただきました。

DVやデートDV、人権被害についてなど、身近に起こりやすい様々な場面について考えながら、生徒の皆さんへの問いかけも交え、丁寧にお話していただきました。実際に様々なケースを例に挙げ、相手の気持ちを考える場面では、自分の意見をきちんと伝えることの大切さや、相手のことを思いやる気持ちなど、お互いの考え方や価値観の違いを認め合い、尊重することの大切さを再確認することができました。また、悩みや困ったことがあった場合、一人で悩むのではなく必ず誰かに相談することの大切さも学ぶことができました。すてきな関係をつくるには、暴力は認めない、自分も相手も大切に、違いを認め受け止めるとお話しされました。



### 【講演会後の感想を一部紹介します】

- ・この性教育講演会の話聞いて、人権擁護委員の方が啓発活動をしていたり、学校で講演会を開いたりしてたくさんの人に知ってもらおうと活動してことを初めて知りました。暴力の種類は4つあり、身体的な暴力、精神的な暴力、性的な暴力、敬勢的な暴力の4つがあると分かりました。誰に対しても暴力は絶対にだめということも自覚して、自分は絶対にしないようにしたいと思った。相談することも大切なので相談できるような人も見つけることも大切だなと思いました。
- ・今回の性教育講演会を聞いて感じたことは、相手の人権を尊重することの大切さや自分と相手が違うのはあたりまえなので、相手との違いを理解することが必要だと分かりました。また、人権という難しい内容をマンガ形式で紹介してくださったり、事例や〇×クイズなどで分かりやすくされていたので、理解しやすかったです。相手の人権を尊重し、知らない人がいたら教えてあげたいです。
- ・「良い関係」というのは、お互いのことを大切に思えることだと思っていたけど、それだけではなく、自分のことも大切にして気持ちを伝える時は、相手のことを考えて言葉を選ぶようにしたい。また、相手が気持ちを伝えようとしているときは、一部だけを聞いて感情を出さず、全部聞くようにしたい。

# 出席停止等の扱いについて

現在、本校では出席停止の処理に必要な書類は、3種類あります。

- 1 新型コロナウイルス感染症罹患報告書…**保護者記入**
- 2 インフルエンザ罹患報告書…**保護者記入**
- 3 その他の学校感染症に係る治癒証明書…**医療機関が記入**

これらの様式は、学校のホームページ (<http://www.mizuko.okayama-c.ed.jp/>) からダウンロードが可能です。

★治癒証明書・罹患報告書を提出した場合は、出席停止扱いとなり、欠席・欠課になりません。

★ 3.【その他の学校感染症】の詳細は下記のとおり

百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風疹、水痘(水ぼうそう)、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎など

【ホームページでのダウンロード場所】

水エホームページ→右側の『治癒証明書』



携帯用QRコード



☆体調不良等で欠席する場合や感染症の診断をされた場合は、必ず学校に連絡をお願いします。  
出席停止に関する書類は、**再登校時に担任に提出**をよろしく  
お願いします。



発症日を入れてね。

## 登校再開日早見表

元気回復

	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
新型コロナウイルス	★	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	
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」		
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

## 治療状況のお知らせ

冬休みの前に、歯科と視力の治療がまだの人を対象に、治療指示書の再発行を行います。  
まだ治療や検査が済んでいない人は、可能な範囲で冬休みなどを利用して受診しましょう。  
治療が終わっている人は、すみやかに治療指示書を提出してください。

