



保健だより 11月

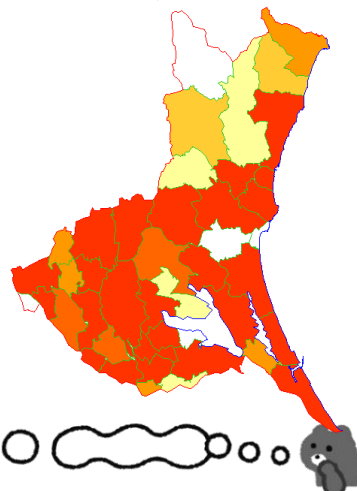


下館一高・附属中
保健室 R7.11月

11月は『霜月』といい、文字通り各地で霜が見られるようになる月です。自然界の動物は厳しい冬を乗り切るための準備をはじめるところで、私たちも冬を健康に乗り越えるための準備をはじめなければなりません。手洗いはもちろんのこと、衣服で体温調節、適度な運動、早寝早起き、バランスのよい食事など今一度生活習慣を見直しておきましょう。

感染症流行情報 (2025年11月11日現在)

右の地図は茨城県内の感染症の流行状況を表しています。色が濃い地域ほど感染症が流行しています。中学・高校で出席停止の人数が多いのは①インフルエンザ②マイコプラズマ感染症③新型コロナウイルス感染症となっています。筑西市では他の地域と比べてマイコプラズマ感染症が多くなっています。学級閉鎖・学年閉鎖も増えてきています。対策を徹底して感染予防に努めましょう。



友達と 意見が 違って もいい。

友達と意見が違うとき、どうする？ 友達に自分を合わせる？ それとも「自分はこう思うんだけど…」と、言ってみる？ 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違うこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。

救急搬送における選定療養費の徴収について

茨城県よりお知らせがありました。救急電話相談についても案内されていますので、確認していざというときに慌てないようにしましょう。

https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/iryo/iryo/isei/sentei_ryoyohi.html



特設ページ



リーフレット

色覚検査について

希望者を対象に色覚検査を実施します。希望する場合は保健室に申込書を取りに来てください。

※中学1年生は全員に申込の案内を配付します。

※過去に検査をしたことがある場合はもう一度受ける必要はありません。

学校管理下（授業、部活動、登下校中等）で起こったけがについて

- ◆マル福を使わずに受診してください。
- ◆災害共済申請の対象となりますので、必要書類を保健室に取りに来てください。複数月にかかる場合は、療養月ごとの証明が必要となります。
- ◆医療機関や薬局で記入してもらった書類を保健室へ提出してください。

詳しくは災害共済 Web をご確認ください➡➡➡

