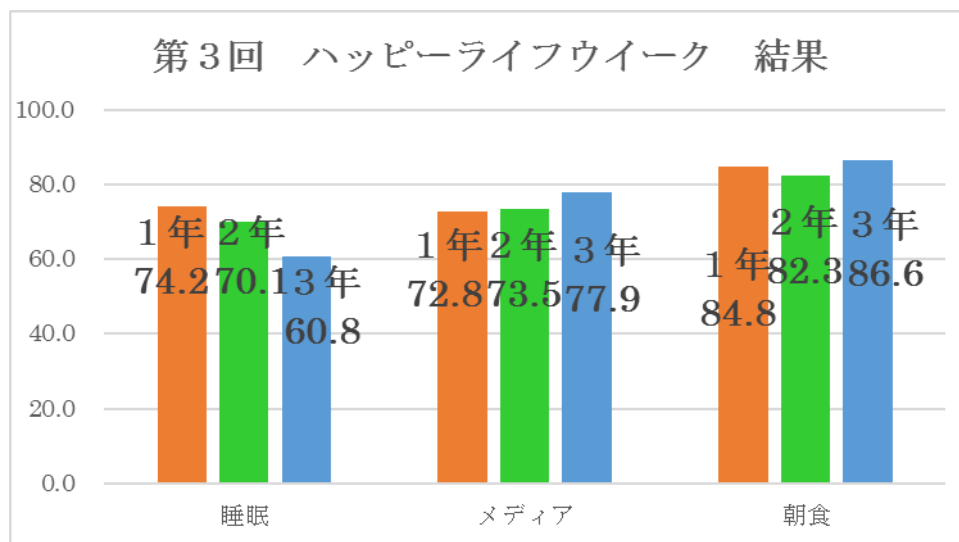
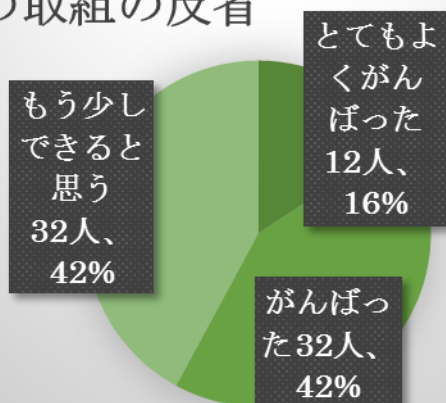


ハッピーライフウィークの結果をお知らせします

11月8日(水)から15日(水)に第3回ハッピーライフウィークを実施しました。今回は、特に睡眠について注目し、各自でできるだけ早く眠るための方策を考えて取り組みを行いました。



各自の取組の反省



体内時計を 整えるために



- 睡眠については、残念ながらどの学年も目標の80%に達することができませんでした。睡眠の重要性について考える取組を今後も続けていきます。
- メディア利用時間についても、どの学年も2時間以内におさえている人が目標値まで達しませんでした。睡眠とともに、継続指導を行っていきます。
- 朝食については、3学年ともに目標値に達することができました。今後も継続するよう声かけを続けます。

これからも学校でも継続した指導を行っていきます。ご家庭でも今後も声かけをお願いいたします。

インフルエンザの季節到来！

インフルエンザが流行する季節がやってきました。長岡市では、今週に入り、一校でインフルエンザの症状で学級閉鎖を行っています。

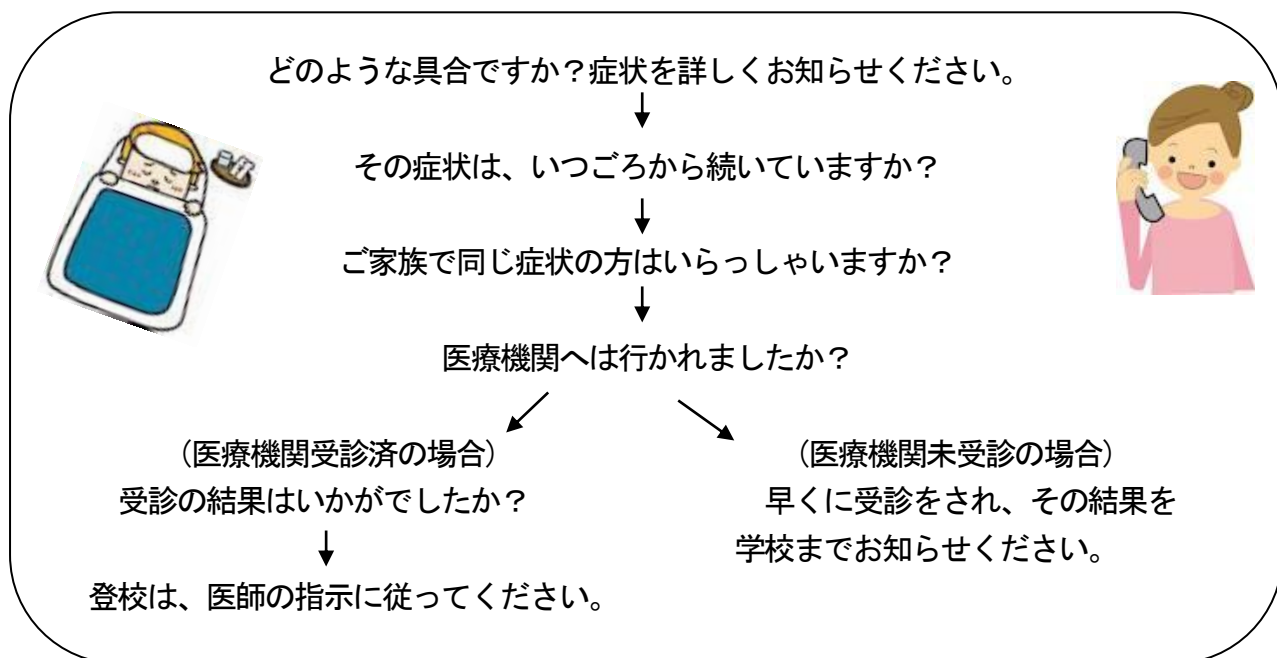


手洗い・うがい、規則正しい生活をして、インフルエンザにかからないようにしてください。また、予防のためには、予防接種も重要です。予防接種をすれば絶対にインフルエンザに罹らないというわけではありませんが、手洗い・うがい、規則正しい生活を心がけるなどといった予防法と併せて行うことで、高い確率でインフルエンザを防ぐことができます。

★ 電話連絡は詳しく

体調不良で欠席をされる場合、症状等を詳しくお知らせください。感染症が疑われる場合、他の生徒に同じような症状がないか確認したりして、感染の拡がりを最小限に抑えられるよう対応します。

欠席連絡を受けた際、職員が次のようにお尋ねしますので、よろしくお願いします。



インフルエンザや感染性胃腸炎等は出席停止の扱いとなります。

主治医の先生より診断が出ましたら、学校にまずご連絡ください。登校許可証明書をお渡しします。

登校許可証明書に主治医の先生より記入していただき、登校初日に学校へ持たせてください。

※登校許可証明書は、出雲崎中学校のホームページからもダウンロードできます。

★ 衣服の調節を



衣服を調節し、体を冷やさないようにすることも、大切な予防法の一つです。制服の下にベストやセーターを着て上手に調節ができている生徒もたくさんいます。

しかし、体操着となると、なかなか重ね着ができず、寒そうにしている人がほとんどです。そこで注目したいのが肌着。肌着は、汗を吸い取ったり、保温をしたりする役割があります。肌着を着ると、プラス2℃の保温が可能とも言われます。冬はぜひ、半そでの肌着を着るなど工夫をして、なるべく保温に努めましょう。