

# 保健だより

高岡中学校 保健室  
NO. 7

朝晩の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節になりました。そんな中、合唱コンクールに向けて練習に励むみなさんの姿がとても頼もしく感じられます。体調を整えることも本番に向けた大切な準備の一つです。早寝早起き・栄養バランスのよい食事・適度な休息を心がけて、元気に本番を迎えましょう。

## 第2回メディアコントロールチャレンジについて

10月28日(火)～30日(木)  
は、「第2回メディアコントロールチャレンジ」です。この保健だよりを家族と一緒に読んで取り組みましょう。

- ① 「一週間の目標」を決めます。
- ② 28日(火)の帰宅後から、チャレンジスタート!
- ③ 29日(水)から31日(金)の朝の時間等に、前日のことを思い出しながらフォームスで振り返り



### チェックする内容とその理由を知ろう!



#### ① 電子メディア使用時間のコースを守る

◎ 電子メディアを使う時間は、多くても**1日120分以内**がよいでしょう。A: 0分、B: 30分、C: 60分、D: 90分、E: 120分の5つの中から、少しがんばればできそうなコースを選んでレッツチャレンジ♪

#### ② 寝る1時間前までに電子メディアの使用をやめる

◎ 寝る前に電子メディアからの光を浴びると、**睡眠ホルモン**が出にくくなったり、体内時計を遅らせたりしてしまいます。**寝る1時間前には電子メディアの使用を控えましょう。**

#### ③ 目標の時間までに寝る



◎ 睡眠は体や脳を休めたり、記憶を定着させたりするなど成長期のみなさんにとって、とても大切な役割です!  
◎ 睡眠時間の目安は、**中学生は8～10時間**です。目安の時間眠れるよう、朝起きる時間から計算して寝る時間を決めましょう!  
(例) 朝7時に起きる人⇒遅くとも夜10時までには寝る。

#### ④ 電子メディア以外のことで過ごす

◎ 将来なりたいもの、できるようになりたいことのために、**今どんな時間に何をしたらよいのか**考えてみましょう。  
◎ 例えば、読書、運動、家族でカードゲームをするのもお勧めです。



## ～保護者の方へ～

### メディアコントロールチャレンジについて

10月28日（火）～30日（木）で、第2回メディアコントロールチャレンジを行います。お子さんは4つの目標を立て、28日（火）の帰宅後からチャレンジしてもらいます。今回は、小・中学校の行事の関係で若林西小・若林東小より1週間あとに行いますが、いつもより少し長く、家族ぐるみで取り組んでいただければ幸いです。

ぜひこの機会に、家族で電子メディアの使用について考え、話し合ってみてください。



### インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の治癒証明書の【発行は不要】です

豊田市では、以下のように治癒証明書の取り扱いが見直されました。ご理解・ご協力をお願いします。

#### ■インフルエンザ

令和4年12月1日より：【当面の間、不要】



令和7年10月1日より：正式に【不要】

#### ■新型コロナウイルス感染症

令和5年5月8日より：「5類感染症」となり、引き続き【不要】

#### ■その他の疾患

従来通り。百日咳・流行性耳下腺炎・溶連菌感染症などの学校感染症に属するものは【必要】

#### 【インフルエンザと診断された場合の出席停止期間について】

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。

参考：新型コロナウイルス感染症は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後1日を経過するまで。

#### 【インフルエンザ出席停止期間の数え方】

発症した日・発熱した日を0日目とし、それぞれ翌日からの日数を数えます。

そのため最短でも6日目からしか登校できないことになります。

	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目	発症 8日目
1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日			登校可		
2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日		登校可		
3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可		
4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可	
5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可