



令和7年12月2日

北区立明桜中学校

校長 菊池修一
養護教諭 ○○○○

インフルエンザ大流行中



明桜中

11月の感染症情報

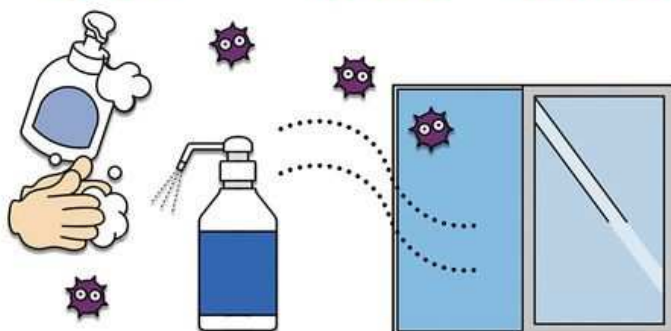
インフルエンザ 66名
感染性胃腸炎 1名

学級閉鎖 11/10~2年生1クラス
2件 11/26~3年生1クラス

感染症の予防
拡大防止には基本のコレ！

流行時には、
給食は対面にせず
前向きに変更します

手洗い・換気の徹底



保護者の方へ



ご協力をお願いします

流行時には、早めの早退判断を
させていただきます

感染症にかかったときは

学校に以下の2点をご連絡
ください

- ①感染症の種類
(インフルエンザの場合は型も)
- ②出席停止の期間
(○日まで。△日から登校可)

医師より感染のおそれがないと
認められ登校するときは

出席停止解除届の提出が必要
(登校初日の朝、担任に提出)

解除届は、医師の
診断書の代わりと
なるものです

- ・保護者記入(医師の証明は不要)
- ・本校ホームページより
プリントアウト可能

印刷できない場合は、学校に取りに来て
いただくか、別の用紙に必要事項を記入
したもので代用可

知っていますか?

「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じるものが「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



いろんな誘惑がありますが

お酒・タバコは、将来的に危険な薬物乱用や犯罪への入口になる「ゲートウエイドラッグ」と呼ばれます。



その誘い
しっかり
きっぱり
断ろう

タバコやお酒など、身近なところにたくさんの誘惑があります。

「みんなやってるよ」「ちょっとこれくらいなら」

そんな気持ちでや好奇心で周囲に流されて間違った行動をしないように、ダメなものはダメ。

しっかり・きっぱり「NO!」と言える勇気を持ちましょう。