

日差しが暖かく過ごしやすい季節になりました。風邪の季節も過ぎ去り、みなさんの元気な姿がみられると思っていたら・・・志木中は季節外れのインフルエンザが大流行してしまいました。新学期が始まって、気付かないところで疲れが溜まっている人が多かったのではないのでしょうか。部活も勉強も頑張ることは大切ですが、無理はよくありません。自分の体調を一番よく知っているのは自分自身。体調に合わせた行動が取れるようにしましょう。



春のインフルエンザ流行中・・・

しなぷを
なぐね!



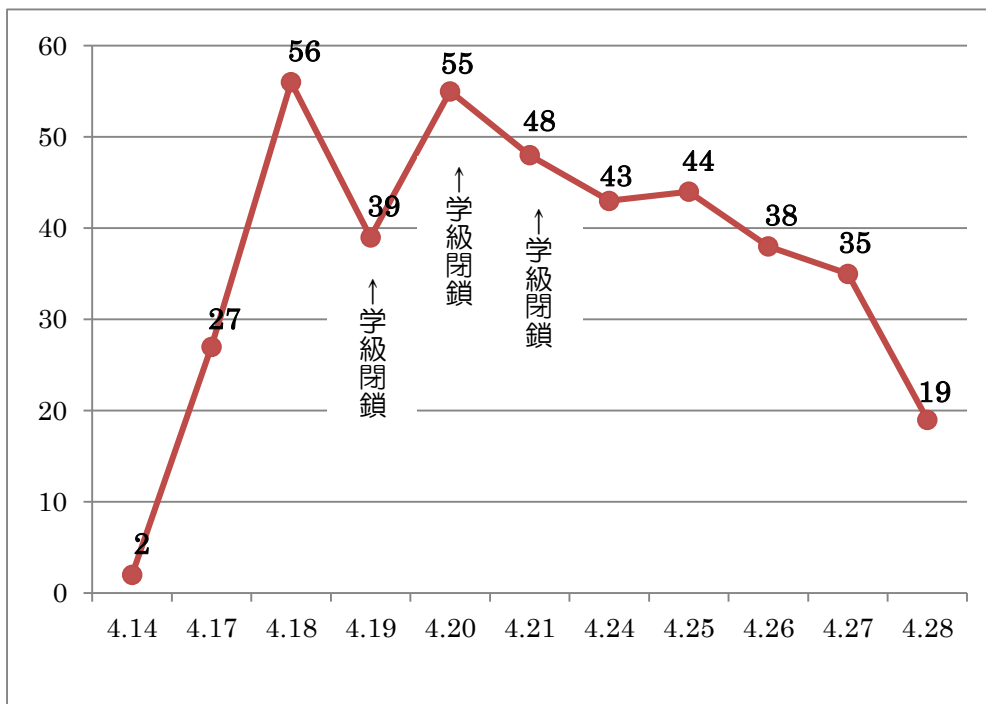
全国的に季節外れのインフルエンザが流行しており、埼玉県では4月上旬のインフルエンザ患者数が、過去6年間で最多とのこと。

現在志木中で流行しているのはインフルエンザB型です。冬に流行していたのはA型であるため、2度かかる可能性があります。

朝、体がだるい、微熱がある・・・などいつもと違う症状がある場合は、家庭で様子をみていただくようお願い致します。また感染拡大防止のため、発症後（発症した日を0日として）5日間、かつ解熱後2日間という出席停止の期間をお守り下さいますようお願い致します。

インフルエンザ流行状況（4/14～4/28）

インフルエンザと発熱による欠席者数



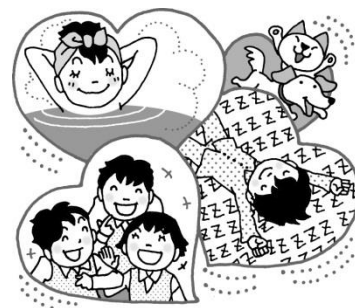
<学級閉鎖>

- 18日（火）
3-3・4（5校時後下校）
- 19日（水）
3-3・4
- 20日（木）
3-3・4
3-5（給食後下校）
- 21日（金）
3-3・4・5
2-3 3-1・2
（給食後下校）

※学級閉鎖中の欠席者の数は除いています。

あれっ？なんか疲れてる？

新しい環境で頑張る日が続いて、そろそろ疲れがでる人もいるのではないのでしょうか。なんとなくやる気がでなかったり、イライラしたり、眠れなかったり、頭や胃の調子が悪かったり・・・そんなときは一度試してみましょう！



からだを動かす

誰かに話してみる

気になっていることを紙に書いて
頭からいったん離す

早く寝る

ぬるめのお風呂に
ゆっくりつかる

本を読む

音楽を聴く

いつもと違う場所に
出かけてみる

ペットとあそぶ

リラックスできる呼吸法

からだの力を抜いてお腹をへこませながら
口で息をゆっくり吐く
吐ききったら鼻から息をいっぱい吸い込む

自律神経のバランスが整います



健康診断のよくある質問

Q. 視力検査の再検査の対象はどういう人ですか？

A. 視力検査の再検査対象者は、裸眼（矯正している人は矯正視力）がA・BまたはB・Bの人です。視力検査では、A・A以外の人全員に『治療のお願い』をお渡しすることになっています。ですので、ボーダーラインのBを対象に再検査を実施しています。

また、「眼鏡を作り替えたばかりなのにBだった」「A・Bで見えづらいつと感じたことがない」という声をよく聞きます。その場合は、家の人と相談して、眼科を受診するか考えてみてください。

Q. 4月に尿検査を出せませんでした。どうしたらいいですか？

A. 4月に尿検査を提出できなかった人は、尿検査2次5月30日（火）（予備日は31日）に提出してください。これが最後になります。提出しない場合、各自病院を受診してもらうことになります。必ず提出しましょう。対象者には再度、お手紙でお知らせいたします。容器を無くした人は、保健室にもらいに来てください。

保護者の方へ

健康診断が始まっています。異常や疑いのあった生徒には『治療のお願い』をお渡ししています。（歯科検診のみ全員に通知がいきます。）手元に届きましたら早めにそれぞれの専門医で診察・治療をお願い致します。

2年生の歯科検診の日程が6月8日（木）に変更になりました。
歯みがきを忘れずに！