

2月のほけんだより

令和5年2月14日（火）
栗源中学校 保健室

2/8 千葉県にインフルエンザ注意報発令中！

千葉県内の学校では、先週から新型コロナウイルス感染よりもインフルエンザによる欠席が多くなっています。香取市でも現在インフルエンザが急増中！

今まで通り予防対策をしっかりと、新型コロナ＆インフルエンザ＆カゼ等をシャットアウト！していきましょう！

～2/13(月)香取市感染症情報～
インフルエンザ 19人
新型コロナウイルス感染 11人
感染性胃腸炎 2人 など



インフルエンザによる出席停止の確認です！

登校再開はいつになる？



※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※2

栗中に花粉がやってきた～

栗源中の周りを見渡すとスギ！スギ！スギ～！

花粉症の人にはつらい季節が来てしまいました

昨年の夏が暑かったので、今年の花粉の量はすごいらしいです。

毎年花粉症で悩んでいる人は、早めに医療機関を受診し相談してください。

雨が降った次の日は、気温が上がることで、たくさん花粉が飛びます。風の強い日は要注意です！



私も花粉症
早く病院に行かなければ・・・

換気 ～お知らせ～

栗中カンキ～ズ再結成！

今年度新しく結成したカンキ～ズのメンバーで、休み時間に流れている「換気の歌～栗中バージョン～」のレコーディングを行います♪

集まってくれたみんなありがとう！

まだ募集しているので興味のある人は菅谷までどうぞ👋待ってます♪

保健室クイズ♪

7か所違う所があるよ！
見つけた人は保健室へ
来て教えてね♪
誰が一番早く見つかる
かな？

1月の保健クイズ
1番に正解した人
は1A高安来恋杏
さんでした！！
今月は誰かな？
1番の人にはささ
やかなプレゼント
があるよ～



私のお気に入り♪



『リトルミイ』の言葉

みなさんは“ムーミン”にでてくる『リトルミイ』って知っていますか？小さくてイタズラ好きな女の子。私のお気に入りのキャラクターです♪可愛らしい見た目とは裏腹に毒舌的な発言が目立ちますが、自分にただ正直なだけ。ミイの言葉はいつもまっすぐ心にささるんです。そのいくつかを紹介しますね♪

迷わないことが強さじゃなくて、怖がらないことが強さじゃなくて、泣かないことが強さじゃなくて、本当の強さって、どんなことがあっても、前をむけることだよ。前をね。

あなたね、決断力がないんじゃないよ、決断する方法を知らないだけよ。あのね、いい方を選ぶんじゃないよ、あなたが思う方を選ぶのよ。最初はいろいろ失敗するわよ、あなたバカなんだから。でもそのうち自然といい方を選ぶようになっていくわよ。最初からうまくやろうなんて自惚れてるんじゃないわよ。

みてるわよ、あなたがしていること。あのね、神様じゃないわよ。もうひとりのあなたがよ。もうひとりのあなたがあなたをみているのよ。見放されないようにね。嫌われないようにね。

そうね、明るくしているほうが楽しいわね、明るい人にとっては。けど、暗い人には疲れちゃうわよね。だからね、楽しくするってより、楽にする。なのよ。

時々、誰かに言われた言葉がチクッて刺さってイラッとする時あるじゃない。それね、本当のこと
言われてるからよ。



逆よ、全く逆よ。自分と向き合うにはひとりになるんじゃないわ。いろんな人と関わりあうのよ。お友達とおまごとしろって
言っているんじゃないの。自分の知らない、自分を知らない人たちと関わりあう
のよ。見えてくるわよ、本当の自分が。

縛らないことよ、自分で自分を。わたしはかわいい、わたしはブス。わたしは賢い、わたしはダメ。わたしはモテる、わたしはモテない。あなた、自分をすぐ何かに決めつけようとするでしょ。本当の自分を見つけるのはもっとずっとずっと先の話。今することは、一生懸命迷うことよ。