

令和２（2020）年 12 月 1 日　伊丹市立西中学校

今年の治療は、今年のうちに…



12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

「部活、勉強、遊びなどで忙しいから」「痛みや異常は感じないから」…健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったまま、後回しにしていませんか？　年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。問題がなければ届けを出して完了、軽症なら年内あるいは休み中に治療を終わらせることができる可能性も高くなります。

とくに3年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活があわただしくなる人が多いと思います。大事な試験や面接を控えて、この冬休みが治療の最後のチャンスかも?!　未受診・未治療のままで臨むことはできるだけ避けてくださいね！







先読み　（〇〇かもしれないと考えて落ち込む）



べき思考　（〇〇すべきだと思い込む）



レッテル貼り　（いつも〇〇だと考えてしまう）





深読み　（相手の気持ちを一方的に推測してしまう）



自己批判　（自分のせいだと責める）



白黒思考　（良いか悪いかを極端に捉えてしまう）

#冬休みだよ♪　がまんの毎日にストレスもたまり…こんな１日があってもいいけど







保健だより 12月



令和２（2020）年 12 月１日　伊丹市立西中学校

ご家庭に新型コロナウイルス感染症が疑われる人がいる場合、同居のご家族が注意すべき主な項目です。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を可能なかぎり分ける



できるだけ限られた人がお世話をする



できるだけ全員がマスクをつける



こまめに石けんで手洗いをする



部屋の換気をする



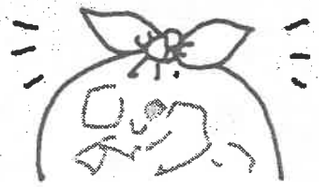
共用する部分（取っ手、ドアノブ等）を消毒する



体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する



ゴミ（鼻をかんだティッシュなど）は密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」