

ほけんだより 1月

旭中

冬休みが終わり、学校生活が始まりました。生活のリズムは戻ってきましたか。まだまだ、新型コロナウイルス感染症に注意が必要な毎日が続いています。手洗い・うがい、毎日の体温計測はできていますか。自分でできる感染症予防を、毎日忘れずに行いましょう。



新型コロナウイルス感染症の症状は、発熱だけが症状ではありません。発熱がなくてものどの痛みや頭痛、腹痛、気持ちが悪くなるなど、いつもと体調が違うなど感じるときは、学校を休んで家で様子を見てください。必要に応じて、医師の診察を受けてください。

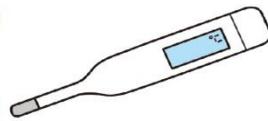
コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



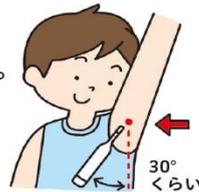
特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

体温のはかり方 (わき用体温計)



- 1 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。



- 2 はさんだら、わきをしっかりとしめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

ただ正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふぎとりましょう。

インフルエンザ経過報告書について

インフルエンザに罹った時は、インフルエンザ経過報告書に体温を記入して経過観察をしてください。

記入した用紙は、インフルエンザが治って登校する時に持ってきてください。用紙は、旭中学校のホームページにあります。

1月の保健だよりにも添付しました。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日を作り、デジタルデトックスを！

受験頑張ろう！

3年生は、受験が始まり、緊張した毎日を過ごしている人も多くいるでしょう。

緊張が続くと、夜、眠れなくなる人もいます。眠れないからといって、スマホやゲームをしても眠れなくなります。

眠りは、体の疲れをとるだけでなく、記憶の整理もしてくれます。覚えたことを脳に定着させるためには、睡眠が必要なのです。上手に睡眠をとりながら、受験を乗り切りましょう。

朝型生活に変えたいのには… なかなか眠れないときには

眠る前にお風呂に入って体を温める



日中によく体を動かしておく



布団に入ってからいろいろなことを考えない



眠る前にスマホやパソコンを使わない



受験に向けて…睡眠のツ

☆寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



☆徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を動かされるように、夜型になっている人は就寝時間を15~30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててください。



所属長 様

インフルエンザ経過報告書

●インフルエンザによる出席停止期間の基準については、学校保健安全法施行規則第19条第2項により、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱*した後2日（幼児にあつては3日）を経過するまで」と規定されていることから、登校する際には、下記事項をご記入・ご確認の上、提出願います。

*解熱日・・・平熱に戻った日

①～⑥ …… 医療機関により記入 (※医療機関での記入が難しい場合には、保護者記入)

⑦ …… 保護者記入

※ 医療機関による治癒証明書の提出は必要ありません。

① 受診医療機関名：

② 医師氏名： _____ 印

③ 発症日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 (病気による熱等の症状が始まった日)

④ 診断日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 (医療機関で診断された日)

⑤ 診断型： A型 ・ B型 ・ 不明 (該当する項目に○を付けて下さい)

⑥ 処方薬：イナビル・リレンザ・タミフル・ゾフルーザ・その他 (該当する項目に○を付けて下さい)

⑦ 体温の経過 (測定・・・できれば午前・午後1回、どちらか1回も可)

	体温測定月日	測定時間：体温		測定時間：体温
発症日	月 日	午前 時 分： _____ 度	午後 時 分： _____ 度	
1日目	月 日	午前 時 分： _____ 度	午後 時 分： _____ 度	
2日目	月 日	午前 時 分： _____ 度	午後 時 分： _____ 度	
3日目	月 日	午前 時 分： _____ 度	午後 時 分： _____ 度	
4日目	月 日	午前 時 分： _____ 度	午後 時 分： _____ 度	
5日目	月 日	午前 時 分： _____ 度	午後 時 分： _____ 度	
6日目	月 日	午前 時 分： _____ 度	午後 時 分： _____ 度	
7日目	月 日	午前 時 分： _____ 度	午後 時 分： _____ 度	
8日目	月 日	午前 時 分： _____ 度	午後 時 分： _____ 度	

【発熱期間が長く、記録できない場合は、裏面の余白を使い、記入してください。】

上記のとおり、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼稚園・認定こども園・保育所等にあつては3日）を経過しましたので、出席停止措置の解除をお願いいたします。

_____ 年 _____ 月 _____ 日

児童生徒名： _____

保護者名： _____ 印

インフルエンザにおける出席停止期間

出席停止期間⇒発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで。

※発症した次の日を1日目として5日間は出席停止となる。

発症後4日目以降に解熱した場合には、解熱後2日間（幼児にあっては3日間）を経過するまで出席停止となるため、5日間を越えての出席停止となる。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	→ 解熱	×	×	×	×	○	○	○
発熱	→ 解熱		×	×	×	○	○	○
発熱	→ 解熱			×	×	○	○	○
発熱	→				×	×	○	○
				解熱				
発熱	→					×	×	○
					解熱			

★ 1日のうちで発熱したり下がったりした場合は発熱期間とします。

★ 治癒証明書の提出は必要ありません。