

元気あい！



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和2年12月2日

12月になり朝晩の冷え込みを一層感じるようになりました。しかし、日中の気温が高い日もあるので、寒暖差への対応ができるようにしましょう。下着には、保温のほかに吸湿の効果があり、皮膚を衛生的に保つことができます。自分に合った素材の下着を選んで、冬を快適に過ごしましょう。

7℃→2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！

上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡



《寒暖差対策》

ポイント①

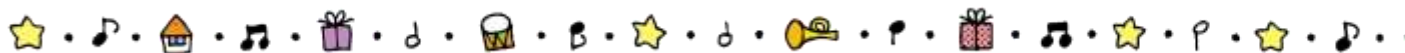
下着（肌着）は体にぴったりあうサイズを着る。

ポイント②

じょうずな重ね着をして、服と服の間に空気の層を作ろう。
アンダー（下着）＋インナー（シャツ）＋ミドル（セーター）

ポイント③

3つの首、「首・手首・足首」を保温しよう。
マフラー、手袋、靴下などを上手に使う。



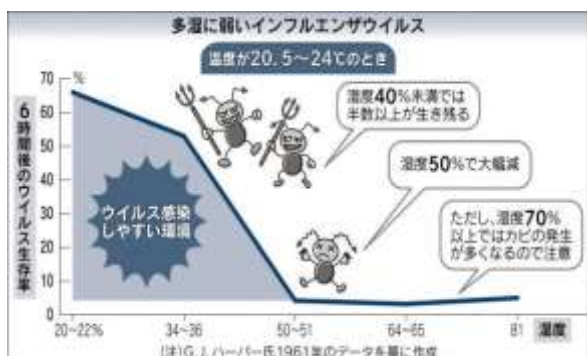
先月の歯科検診を最後に今年度の健康診断が終了しました。結果はまとめて、「健康票」でお知らせします。健康票で確認をしていただきましたら、中面にある保護者印欄に押印をお願いします。そして、1・2年生はまた学校へ戻してください。3年生は中学生の健康の記録としてご家庭で保管してください。

健康診断の結果、専門医への受診をお勧めする項目がある場合は、すでに個別でお知らせしてあります。できるだけ早めに専門医への受診をしましょう。



湿度は50～60%にしよう！

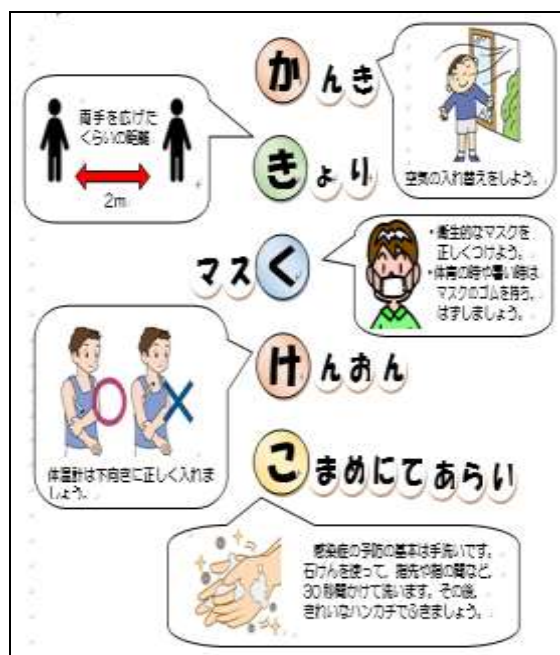
感染症ウイルスの飛沫は、湿度の高い状況ではすぐに地面に落下してしまいましたが、乾燥すると遠くまで飛んでいく事がわかっています。湿度が40%以下になるとウイルスの飛沫の水分が蒸発して軽くなるため浮遊する時間も長くなります。感染症の予防のために湿度は50～60%を維持できるように加湿します。



「かきくけこ」で感染症予防！

栃木県の新型コロナ感染症は、経路不明の感染者と病床・重傷者が増加傾向にあるため、今までの「感染拡大注意」より1段階上がった「感染嚴重注意」の警戒レベルになりました。

学校でも引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防をしますので、ご家庭でもご協力願います。また、今年はたくさんの報道があるようにインフルエンザの予防も同時に強化していきます。すでにインフルエンザの予防接種を受けた人もいます。これからインフルエンザの予防接種を受ける人は、できるだけ早めに受けましょう。



～各種手続きのご案内～



①日本スポーツ振興センター災害給付金について



日本スポーツ振興センターに全員が加入しています。学校の管理下における災害には給付金が支給されます。筋肉痛や関節痛など原因が不明なものは対象外になることもあります。打撲や骨折など事故の経緯が明確であれば、医療費の1割が災害給付金となります。宇都宮市のこども医療費で支払いをしても請求できます。給付金の申請には必要な書類がありますので、申請する場合は、担任または養護教諭までお知らせ下さい。

②インフルエンザの出席停止について

インフルエンザと診断された場合、治って登校をする際に、「インフルエンザ経過報告書」(右記)が必要となります。以前のような「医師の証明書」は不要です。インフルエンザ経過報告書の用紙は、主治医から頂けると思いますが、宇都宮市や学校のホームページにも掲載しており、ダウンロードもできます。

インフルエンザ経過報告書

●インフルエンザと診断された場合は、必ずこの経過報告書に記入してください。学校復帰の目安として、発熱が治まり、咳や鼻水が軽減し、元気な状態が続くまで、出席停止を要します。この経過報告書は、学校に提出し、学校医(保健室)に提出し、学校医の診断書と併せて提出してください。

学校名: _____

学年: _____ 学号: _____

氏名: _____

主治医: _____

診断日: _____

経過観察期間: _____

発熱の有無: _____

咳の有無: _____

鼻水の有無: _____

元気な状態: _____

出席可能となる日: _____

学校医の診断書: _____

学校医の署名: _____

学校医の印: _____

インフルエンザ経過報告書①～⑥は主治医が記入します。
⑦の体温の経過の欄を保護者が記入します。
発熱をした日を0日目として数え、5日目を経過したのちに登校可能となります。主治医のご意見を聞き、ご理解の上、ご協力をよろしくお願いいたします。

インフルエンザ経過報告書

発熱の症状がある場合は、「新型コロナウイルス感染症の疑い」となり、出席停止となります。医師の証明書や経過報告書は不要です。発熱がある場合には、まず、かかりつけ医に電話をして症状を報告してから診察を受けましょう。

