

# ほけんだよい



宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R7. 12. 5



とうじ ひる みじか ひ  
12月22日は『冬至』といい、1年で昼の時間がもっとも短い日です。  
とうじ う ふ ろう た  
冬至には、ゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、  
かぜをひきにくくなると言われています。気温が下がり、空気が乾燥しや  
い きおん さ くうき かんそう  
すいこれから季節は、いろいろな感染症が流行しやすい季節です。  
きせつ かんせんしょう りゅうこう きせつ  
たいちょうかんり よぼう こころ さむ ま げんき す  
体調管理とかぜ予防を心がけて、寒さに負けず元気に過ごしましょう！

## 12月の保健目標

# さむ 寒さに負けない からだ 体をつくろう！

## ほけんしつりょうじょうきょう 11月の保健室利用状況

ケガの手当てで  
来た人 36 人  
いちばん多かった  
ケガ… だぼく

 体調が悪くて  
来た人 20人  
いちばん多かった  
あたま 症状… 頭がいたい

ふゆ  
冬はかぜをひきやすい季節。  
げんき　す  
元気に過ごすためにも、この  
きせつ  
『あいうえお』を意しきして、  
かぜの季節を乗りこえましょう。

カゼに負けない！ あいうえお



ふ ゆ ゃ す み を

# あい こと ば 合言葉に、 げんき す 元気に過ごそう！



ふ や さ い た ま か ら だ つ く  
フルーツや野菜を食べて、力ぜに負けない体を作ろう

 ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

**す** じ かん と  
すいみん時間はたっぷり取ろう

**みんなで笑って、よいお年を**



## 保護者の方へ

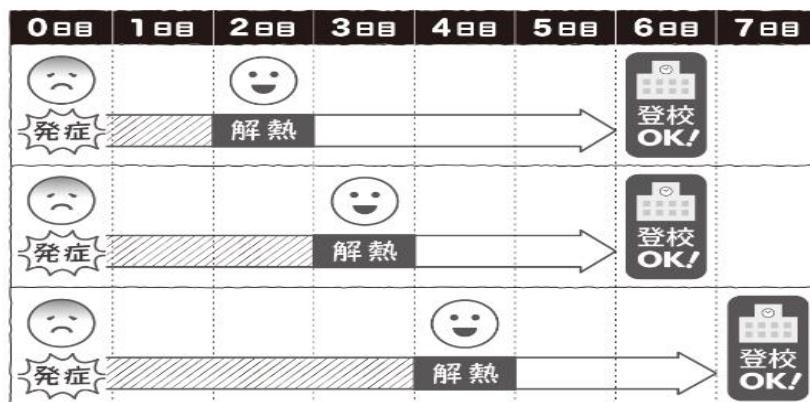
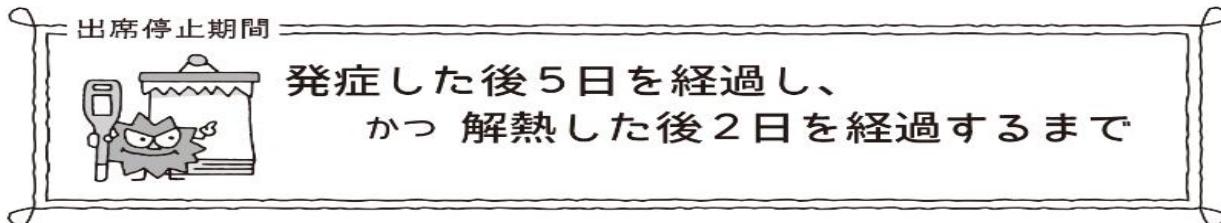
## 感染症罹患時における証明書の提出について

出席停止扱いとなる感染症に罹患した場合、療養期間を終えて登校する際は証明書の提出が必要となります。感染症の種類によって証明書が異なりますので、感染症と診断された場合には学校へお知らせいただくとともに、提出していただく証明書のご確認をお願いいたします。用紙については本校ホームページからダウンロードが可能です。

感染症名	提出証明書
<p><b>【第3種（その他の感染症）】</b>            溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、手足口病、突発性発疹、RSウイルス感染症、            伝染性紅斑(りんご病)、ウイルス性(感染性)胃腸炎、ヘルパンギーナ、帯状疱疹</p>	登校届 (保護者記入)
<p><b>【上記以外の感染症】</b></p>	意見書 (医師記入)

※『新型コロナウイルス感染症』については、証明書の提出は必要ありません。

## インフルエンザによる出席停止について



インフルエンザと診断された場合、登校にあたっては『インフルエンザ経過報告書』の提出が必要となります。療養期間中の体温（朝・夜2回）など必要事項をご家庭で記入していただき、出席停止期間が終了後、登校する際お子さんに持たせてください。

『インフルエンザ経過報告書』は、原則、医療機関から保護者へお渡ししていただくことになっていますが、医療機関によっては対応が異なる場合があります。医療機関で発行されなかった場合には、学校ホームページより書類をダウンロードしていただきまして、すべての記入箇所を保護者が記入し、提出していただくようにお願いいたします。

所 長 美 塚

インフルエンザ経過報告書

●インフルエンザによる法定传染病の監視につきましては、学校保健室が定期的に毎日1名を報告により、「発症して後5日を経過し、かつ、軽快した後2日（発病からあっては23日）を経過するまで」と規定されていることから、登校する場合には、下記事項をご記入・ご連絡の上、提出下さい。

\*登校日：～、平成に属する日

①(1)-----医療機関に上り扱い（医療機関での診察が終了した場合は、保健師判断）

②-----保健師記入

※医療機関による治療用薬の售出が必要りません。

① 先 症 医 権 機 名 :

の こ と 院

② 症 状 日 年 月 日 (現地にて医療等の施設で受けた日)

③ 症 状 日 年 月 日 (現地にて医療等の施設で受けた日)

④ 症 状 日 年 月 日 (現地にて医療等の施設で受けた日)

⑤ 症 状 日 年 月 日 (現地にて医療等の施設で受けた日)

⑥ 症 状 インフルエンザアルファ・ブета・その他、該当する項目に付けて下さい。

⑦ 体 温 の 变 化 : ～で最も高い体温と、最も低い体温

体 温 の 变 化 日	最高体温	最低体温	最高時間	体温
発熱日	月 日 年時 分	度	午後 時 分	度
1 世長	月 日 年時 分	度	午後 時 分	度
2 世長	月 日 年時 分	度	午後 時 分	度
3 世長	月 日 年時 分	度	午後 時 分	度
4 世長	月 日 年時 分	度	午後 時 分	度
5 世長	月 日 年時 分	度	午後 時 分	度
6 世長	月 日 年時 分	度	午後 時 分	度
7 世長	月 日 年時 分	度	午後 時 分	度
8 世長	月 日 年時 分	度	午後 時 分	度

[該当する項目へ、記入しない場合は、該当のセルを空欄にしてください。]

上記のとおり、軽快した後5日を経過し、かつ、軽快した後2日（医療機関・保健所なども含・保健師等にあっては2日）を経過しましたので、出席登録と薬剤の発給をお願いいたします。

年 月 日

記入者姓名

記入者氏名

(印)