

保健だより 1月

小松工業高校 保健室

2025.1.17

石川県でインフルエンザ警報が発令されました!!

石川県で、インフルエンザが流行しています。予防法は、新型コロナウイルス感染症と同じですので、引き続き、手洗い、換気を行うなどの感染予防対策をお願いします。



手洗い・うがいをする



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

風邪
インフルエンザ
流行中!

インフルエンザかな? と思ったら

普通の風邪の症状に、悪寒や高熱、筋肉の痛みなどの全身症状があれば、インフルエンザかもしれません。

早めに病院へ 【受診のタイミングは…】

発症してから半日以上経過しないと検査で反応しませんが、48時間を過ぎると抗インフルエンザ薬の効果が下がりますので、それまでに受診することをお勧めします☆

しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。

マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、飲めるものをこまめにとりましょう。



インフルエンザに 罹ったら

発症後、最低5日間は登校不可です。

(発症した日、解熱した日は0日目)

欠席や症状の連絡は、その日のうちに

早めに学校まで連絡をお願いします。

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止!



例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱		登校OK	

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

コロナ・インフルエンザに罹った人へ 出席停止の手続きは終わっていますか？

病 欠 届

担任 → 保健室に提出

学 校 名	石川県立小松工業高等学校
学年・科・組・番	年 科 組 番
氏 名	
受診医療機関 及び担当医	
診 断 名	
受 診 日	
療 養 日 数	月 日 ~ 月 日 (日間)
上記のとおり、病気のため欠席しました。	
令和 年 月 日 保護者氏名	自 署

※この届けは、学校において感染症による出席停止の際に用います。
※医療機関受診時の診療明細書(写)または薬の説明書(写)を裏面に貼付してください。
生徒氏名、医療機関名、受診日、診断名等が明記されているものとします。
※登校後は、1週間以内に病欠届をホーム担任に提出してください。

【参考】出席停止期間の基準(学校保健安全法施行規則第19条より抜粋)

- 第1種 治療するまで。
- 第2種 (結核及び髄膜炎急性髄膜炎を除く) 次の期間。ただし病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めたときは、この限りではない。
・ 新型コロナウイルス 発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
・ インフルエンザ 発症した後5日間を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)

復帰後に記入し、担任へ提出する。
病欠届の様式は、本校のHPでも
ダウンロードできます。
(保健室にもあります)



医療機関が発行する、
「診療明細書」
または
「薬の説明書」
のコピーを裏に貼ります。

未提出(手続きをしていない)は欠席となります。
復帰後、1週間以内に提出しましょう！

○第3種 および結核、髄膜炎急性髄膜炎
症状により学校医またはその他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。

1年生のスキー実習が近づいてきました！

ウィンタースポーツ 心から楽しむための3つの約束

冬の楽しみの一つ、スキーやスノーボードなどのウィンタースポーツでは、毎年たくさんの事故が発生しています。楽しく過ごすために、絶対に忘れてほしい約束があります。

装備を入念にチェック

手袋や頭を守るヘルメットや帽子は必ず装着。雪の照り返しで目を痛めないために、ゴーグルも必須です。



他の人との衝突に注意

スピードの出し過ぎや急な滑り出しは衝突の危険が。周りを見て無理のないスピードで滑りましょう。



転ぶときは体ごと

無理な体勢で転ぶと大ケガになることも。転びそうになったら無理に手をつこうとせず、体ごと転がったほうが安全です。

