

# 保健だより 1月

金沢錦丘中学校  
保健室  
平成31年1月18日



いっぱい食べて  
のりくらいせず  
しっかり体を動か  
しましょう！

新しい年が始まり約2週間たち、生活リズムも整っていますね。インフルエンザの罹患者も8名います。感染予防に努めましょう。今年の干支は「猪」。昔から、猪の肉は万病を防ぐと言われ「無病息災」の象徴とされています。猪の特徴は「勇気と冒険」を表しているそうです。今年は、少し勇気をもって何かに挑戦し冒険することもよいですね。さて、1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言われるように、3学期は、あっという間に過ぎていきます。進級・進学に向けて計画的に進めていきましょう。

～ 1月の保健目標 ～  
**かぜ・インフルエンザの予防**  
さあ！本格的な流行シーズンです。予防をしっかりと！

石川県感染症発生動向調査によると、「インフルエンザ注意報」が発令されました。本校でもインフルエンザに罹患した生徒が少しずつ増えています。今のところ A 型が主流ですが、予防接種を受けても罹患している生徒もいますので、感染予防・拡大防止に努めてください。予防は、①咳エチケット②こまめな手洗い③換気 です。同時に感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症等）等の胃腸症状の生徒も多いです。特に感染性胃腸炎は、嘔吐・下痢等の症状が現れます。学校のトイレで嘔吐・下痢をした場合は、必ず近くの先生が保健室に連絡をしてくださいね。感染を拡大させないためにも、とても大切なことです。

## かぜ予防しりとり

かぜ予防に関するしりとりです。○の中の言葉を考えて、つないでみましょう。【スタート】

②手を洗うときは、手のひらや手の甲だけでなく、手首・指や○の間も念入りに。

④頭痛やせき、38℃以上の高熱、関節や○○○○の痛みがある場合はインフルエンザかもしれません。

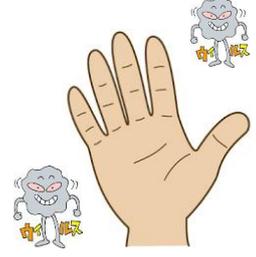
①うがい・手洗いの後は、乾いた○○○○なタオルやハンカチでしっかり手をふいて。

③夜更かしをしたり栄養バランスが悪かったりすると、体の○○○○力が落ちます *コンニチ!*

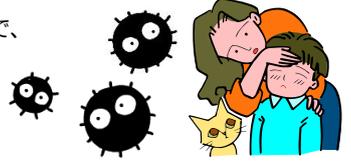
⑤寒くても窓を開けて、部屋の○○○をこまめに入れ換え、ウイルスが室内にこもらないようにしましょう。

※○にあてはまる言葉を考えてね！答えは「お便り掲示板」で確認してね！

特にマスクやティッシュを捨てる時は、それを介して感染するので包んでゴミ箱に捨ててね。



お子様がインフルエンザや流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）など、出席停止となる病気であると診断された場合、病欠欠席ではなく出席停止となります（学校保健安全法第19条）。医師の指示があるまで休養させてください。その場合は、医師に「病欠証明書」を書いてもらい提出してください。「病欠証明書」は、錦丘中学校のHPからダウンロードできますが、医療機関が証明した文書であれば、「病欠証明書」以外の文書でもよいです。今回参考までに様式をつけます（文書料がかかりますがご了承ください）。欠席する場合には、症状を詳しくお聞きすることもあります。学校内での感染防止および拡大防止のためです。また、欠席連絡や遅刻連絡も保護者自身で早めに学校にご連絡下さい。（大切なお子さんを預かっております）また、早退等の連絡もありますので、**緊急連絡カードや家庭調査票の変更があれば担任までお知らせください。**



**出席停止期間の目安** ★インフルエンザ 発症後（発熱）5日、かつ、解熱後2日が経過するまで

キリトリ線

## 病欠証明書

学 校 名	石 川 県 立 金 沢 錦 丘 中 学 校
学 年 組	年 組
氏 名	
住 所	
<p>病 名 _____</p> <p>上記の疾病により 年 月 日より 約 日間の休養を 要する・要した ことを証明する。</p> <p>平成 年 月 日</p> <p>住 所 医療機関名 電話番号 医師名</p> <p style="text-align: right;">印</p>	

但し、この証明書は感染症による出席停止の際の証明にのみ用いるものとする。