



令和 5年 12月 8日

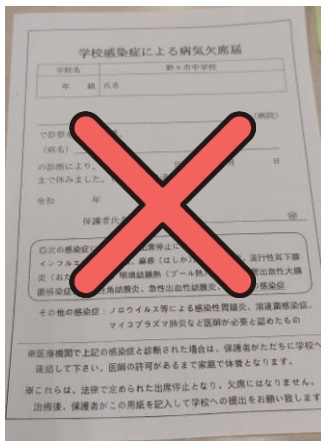
No.10

野々市中学校 保健室

保護者の皆さまへ

学校感染症にかかった時の電話連絡のお願い

今年度から医療機関で学校感染症（インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等）と診断された時は、電話で病名等の連絡をお願いします。昨年まで提出していただいていた「学校感染症による病欠欠席届」は不要になりました。電話連絡をもって出席停止となります。よろしくお願いいたします。



今年度からは
提出不要です

診断されたら
必ず電話連絡してください。
電話を受けて、出席停止となります。
グーグルフォームでの連絡だけではできません。



10月後半から風邪等による欠席が増え始め、その後も学校全体で病欠欠席が多い状況です。日に日に寒くなり免疫力が落ちてきたのか保健室でも体調不良を訴える生徒が多くなってきました。

体が冷えると体調を崩しやすくなります。制服の下にニットを着る、厚手の下着を着る、腰や背中にホッカイロを貼る、ひざ掛けを持ってくるなど、個人に合わせた寒さ対策の準備をお願いします。

スポーツ振興センターに関するお願い

10月から野々市は「子育て支援医療費助成」の自己負担が無償化になりました。しかし、学校でのけがで受診した場合、今まで通り日本スポーツ振興センターを優先して利用してください。

※その場合、窓口で3割分お支払いいただき、後日、指定された口座に4割分支払われます。

以下、野々市市 HP より抜粋

【下記に該当する場合は、医療機関の窓口で受給資格証を提示しないでください】

・学校や保育園等の負傷など、日本スポーツ振興センターの給付金対象となる場合

ご協力お願いします

ウイルス を〇〇!!

 をはわかえす

→睡眠・栄養・運動で体の抵抗力を高めよう!



 を体に入れない

→手洗い・うがいをしよう!



 を少なくする

→加湿を行い、1時間に1回は換気をしよう!



Q.  発熱は何度から?

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体が辛い…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでください。



冬は乾燥の季節・・・

かゆくて肌がガサガサになったり、手洗いで手が荒れたり、のどが痛くなったり…肌やのど粘膜は体のバリア機能です。早めのケアで整えてあげてくださいね。

体も心も

うるおいプラス+

冬は、心の乾燥も要注意!

右に紹介している方法もおすすですが、自分なりのうるおいプラスを見つけるのも GOOD♪

モヤモヤ、落ち込みなど、不安な気持ちは一人で抱え込まず、人に話してみてくださいね。保健室でもいつでも聞きます◎

体が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いてカゼをひきやすくなる

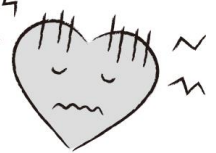


心が乾燥すると...

少しのことでイライラする

集中できなくてボーとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿



うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする

