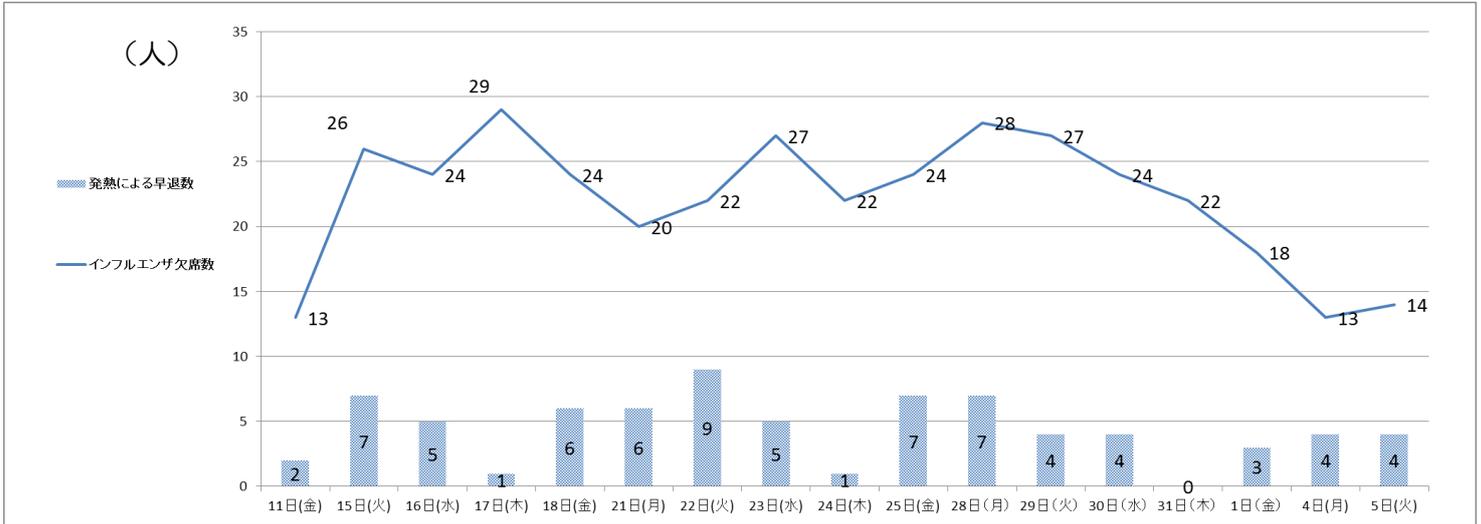


北陸では、節分の日に全国に先駆けて春一番が吹きました。しかし、まだまだ寒い日が続きます。本校で流行していたインフルエンザはA型でしたが、B型も流行し始めているようです。A型に罹患した人も、B型に罹患する可能性があります。インフルエンザ罹患数は1月始業式から2月5日現在、累計128名です。自分の体調を整えて日々の学校生活を過ごし、一人ひとりが感染予防対策を心がけましょう！

下記グラフはインフルエンザ罹患患者推移です。(1月11日～2月5日現在)



「感染症による欠席届」について

1月28日(月)より、様式が変更となりました！

No.	校長	副校長	教頭	主任	学年主任	担任	保母	養教	養教
感染症による欠席届									
学 校	石川県立金沢桜丘高等学校								
学年・組	() 年 () 組								
氏 名									
受診した医療機関									
診 断 名									
療 養 期 間	() 年 () 月 () 日 () 曜日より () 月 () 日 () 日まで								
上記の通り、欠席したことを届け出します。									
() 年 () 月 () 日 保護者氏名 _____ 印									

1月号No2のほけんだよりでもお知らせしましたが、インフルエンザの大流行に伴い、石川県医師会より石川県教育委員会に「病欠証明書」の簡略化の要望がありました。また、石川県教育委員会より各学校での対応について、生徒や保護者が書類提出のために複数回、医療機関に行くなどの負担をできるだけ軽減するようにとの通知を受けました。そこで本校では、「病欠証明書」に代わるものとして、別紙の「感染症による欠席届」を使用することになりました。保護者の方におかれましては、下記の注意事項をよく読んで漏れのないように提出をお願いします。

*この届は、学校において感染症による出席停止の際に使用します。
*医療機関受診時の領収書及び薬剤指示書(写し)を裏面に貼付してください。

- ① 全て保護者が記載してください。
- ② 療養期間(出席停止期間)は主治医に確認して正確に書いてください。
(療養期間は学校を欠席した日を記入してください)
- ③ 受診時の領収書または診療明細書と薬剤指示書(どちらも写し)を裏面に貼るのを忘れないでください。
- ④ 本校のホームページより「感染症による欠席届」はダウンロードできます。
- ⑤ 登校するときには生徒に持たせて、担任に提出してください。

【感染症による欠席届記載上の注意点】

市町村の子ども医療費助成制度を使用しており、窓口負担が0円でも、診療（医療費）明細書、薬剤指示書は医療機関・薬局から発行されます。基本的に再発行はできないので、廃棄せずに持ち帰り、コピーを書類の裏面にのり付けしてください。（ホッチキス留め、クリップでの添付ではなくのり付けをお願いします）

「打撲・捻挫・突き指」 にご注意ください！

	H28年度	H29年度	H30年度
打撲	34	43	31
捻挫	33	38	36
突き指	44	32	57

準備運動やストレッチを行ってから運動しましょう！



上記の表は、各年度の1月末までの統計数値です。H30年度は、打撲は減りましたが、突き指が群を抜いて多いですね。突き指の中でも多いのは、バスケットボール中の突き指です。単なる突き指だと思って冷却せず数日過ごし、痛みが増強して病院へ行くと骨折であったという例もありました。打撲・捻挫・突き指ともに、発生初期はRICE処置が基本です。（R:休息 I:冷却 C:圧迫 E:拳上）それをしないと、回復が遅くなったり、治療が困難になったりと支障をきたします。自己判断で様子を見ず、違和感を感じたらすぐに初期対応を行いましょう。

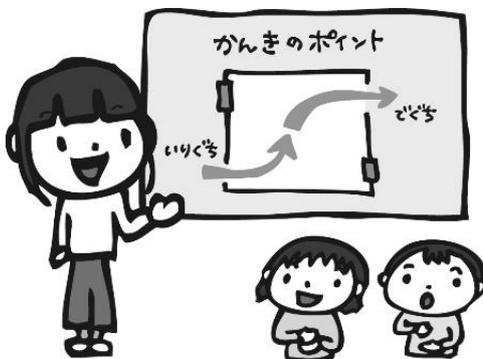
スポーツ振興センターの書類は提出しましたか？



申請に関する資料・書類は保健室にあります。授業中・部活動中・登下校中などでけがをした人はすぐに保健室に申し出てください。最近、半年前や1年前の怪我について申請したいと書類を取りにくる人もいますが、怪我をしてから時間が経つと、そのときの正確な状況がわからず申請に不備が生じやすくなります。何度も呼び出したり病院へ行ってもらうことになったりということにならないよう、けがをして病院に行ったときにはすぐに書類を取りに

来てください。手元に書類がある人は、すぐに保健室に提出してください。

くうき、リフレッシュ！^{かぜ} 風の^{みち}とおり道



換気は必ず、廊下側・窓側の双方向を開けましょう！

☆自分のクラスの環境はいかがですか？

今年は、機械の故障により実施できていませんが、去年は、1日1クラスずつ、環境検査として二酸化炭素濃度(CO₂濃度)、温度、湿度を測定していました。去年は、CO₂濃度についてはほぼ全ての教室で基準値を超えており、換気の必要生が感じられました。基準値は1500ppm以下でしたが、高いクラスでは、4000ppmまで数値が上がりました。

※CO₂濃度の数値が高いと…脳の酸素が欠乏し、あくび、眠気、集中力の低下、脱力感等の症状が出現します。

日頃から休み時間毎に換気をする習慣をつけましょう。1回の換気で下がる温度は1℃程度しかないと言われていいます。また、インフルエンザ等の感染症予防にも換気は非常に大切です。みなさんと、Let's 換気！！