



ほけんだより

すこやか

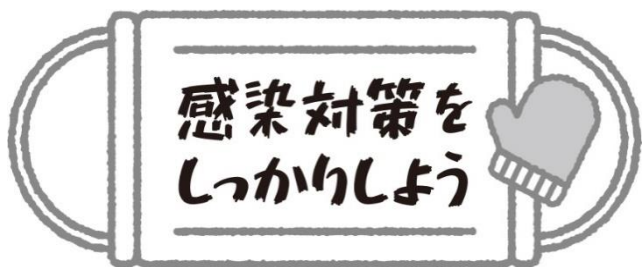
令和4年12月1日
春木中学校 保健室
NO.9

合唱コンクールや期末テストも終わり、今年も残すところあと一か月となりました。

寒さも厳しくなり、防寒着を着て登校している人の姿もたくさん見られます。

全国的に新型コロナウイルス感染症の

再拡大や、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行も心配されているそうです。2学期の最後まで元気に過ごせるように、健康観察(検温)やマスクの着用、手洗いを行いましょう。また、楽しみの多い冬休みの間も同様です。感染対策を行いながら有意義な冬休みを過ごしてください。



のどが痛い! 寒気がする! こんなとき...

あなたはどちらをえらびますか?



家でゆっくり過ごす



普段通り人の多いところへ出かける



早めに寝る



あたたかいものを食べる



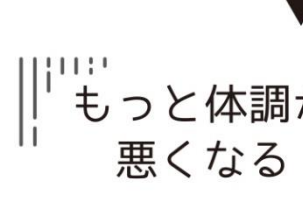
見たいテレビがあるので夜ふかし



好きなものだけ食べる



早く元気になる!



もっと体調が悪くなる

体も心も

うるおいプラス+

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...

少しのことでもイライラする

集中できなくてボーッとする

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

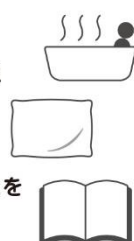


うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



保護者のみなさまへ

インフルエンザにかかる医師の「意見書」の取扱いについて

これまでインフルエンザと診断された場合、出席停止期間を終えて登校するには、病院を受診し、医師による意見書の提出をお願いしてきました。しかし今年度については、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されることから、医療のひっ迫を回避するため、「インフルエンザ療養報告書」を保護者のみなさまにより記入、提出いただくことにより意見書に代えるものとします。(来年度以降の対応は、あらためて通知します。)

「インフルエンザ療養報告書」は配布済みです。
岸和田市のホームページからもダウンロードできます。

◆インフルエンザの出席停止期間◆

発熱等の症状が出た日を「0日」とカウントし、翌日から5日間、かつ解熱後2日間(幼稚園児は3日)は出席停止となります。

※他の感染症《麻疹(はしか)、風疹(3日はしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎、百日咳、プール熱など》については、これまで通り、医師による意見書の提出をお願いいたします。



インフルエンザ療養報告書

岸和田市立春木中学校長 〇〇 〇〇 〇〇

1. 診断を受けた医療機関 〇〇 〇〇 〇〇

2. 診断日 〇〇 年 〇〇 月 〇〇 日 (診断型) (人型) (鳥型) (不明)

【療養期間(以下2、4欄の数字を満たす必要があります)】

3. 発熱等の症状が出た日(0日目)を〇〇日とし、翌日から数えて〇〇日を経過している。
-経過日- 〇〇 日

4. 解熱した日を〇〇日とし、翌日から数えて〇〇日(幼稚園児は3日)を経過している。
-経過日- 〇〇 日

上記2、4欄の数字を満たしてはいますので、〇〇 日より登校を再開します。

上記のとおり把握ありません。

〇〇 年 〇〇 月 〇〇 日 保護者署名

※医師による診断は必要ありません。

思いやりって? やさしさって?

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ
マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない
ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする
マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える
みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今あなたの心に響いた言葉はありますか?