

保健だより

No.9 令和5年 1月12日
倉敷市立黒崎中学校 保健室

新しい年になりました！

明けましておめでとうございます！元気に1年を過ごすためのスタートがきたたでしょうか？冬休み中の生活習慣の乱れから、休み明けは体調を崩しやすいものです。冬休みモードから切り替えられていない人は、早く切り替えましょう。

* 3年生のみなさんへ * ~自分の力を引き出すために~



試験・面接に備えて

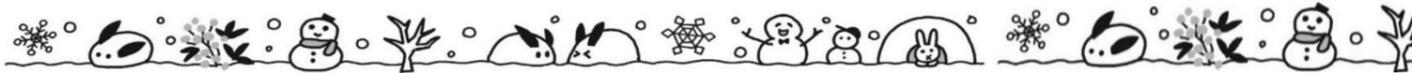
「時間が惜しい」「静かに集中できる」などの理由で、夜遅くまで勉強している人も多いと思います。しかし、これからは無理をしすぎず、本番を想定して、**生活リズムを朝方に切り替えていく**ことが重要です。

体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。

加えて、今の時季はかぜ・インフルエンザなどの感染症予防も必須です。

手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



感染対策と同時流行への備え

【引用】令和4年11月17日

『新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行を見据えた知事メッセージ』

○ 基本的な感染対策の徹底を

場面に応じたマスクの着用や、手洗い、手指消毒、3密(密閉・密集・密接)回避など、引き続き基本的な感染対策を徹底しましょう。

特に暖房時でも定期的に空気を入れ替えるなど、換気を徹底しましょう。

○ 体調不良時の備えを

発熱等の体調不良時に備えて、抗原定性検査キットや自宅療養に必要な解熱鎮痛薬等を、あらかじめ購入しておきましょう。

○ 早期ワクチン接種を

新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザそれぞれのワクチンについて早めに摂取しましょう。

・新型コロナワクチン

発症や重症化を防ぐため、オミクロン株対応ワクチンの早めの摂取をお願いします。

・インフルエンザワクチン

接種を希望される方は、早めの摂取をお願いします。

令和5年1月6日

インフルエンザ注意報が発令されました！

保護者の方へ お子様がインフルエンザにかかったら…

「インフルエンザ罹患報告書」の提出が必要です。

◆ 記入・提出について

「インフルエンザ罹患報告書」は、保護者の方に記入していただくものです。下に記載している「インフルエンザ 出席停止期間早見表」を参考にしながら、ご記入ください。生徒が再登校する際に、学校へご提出ください。

◆ 入手方法について

- ① 学校から受け取る。
- ② 倉敷市ホームページ>倉敷市教育委員会>保健体育課>学校保健>インフルエンザ罹患報告書からダウンロードする。



△ 注意点 △

* インフルエンザ以外の感染症(おたふくかぜ、水ぼうそうなど)の場合

⇒従来通り、「治癒証明書」が必要です。用紙をお渡ししますので、学校へご連絡ください。

* 新型コロナウイルス感染症の場合

⇒『治癒証明書』は不要です。期間は担当医や保健所の指示に従ってください。

インフルエンザ 出席停止期間早見表

※出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっていますので、最短でも5日間の出席停止となります。解熱した日によって出席停止期間が延期されますので、下の表に日付を当てはめて確認してください。

に日付を入れて算出します	発症0日目	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症6日目	発症7日目	発症8日目
例 発症当日に	発熱/解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後3日	発症後4日	発症後5日	登校可能		
1 熱が下がった場合	←	←	←	←	←	←	←	←	←
例 発症後1日目に	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後4日	発症後5日	登校可能		
2 熱が下がった場合	←	←	←	←	←	←	←	←	←
例 発症後2日目に	発熱	熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	発症後5日	登校可能		
3 熱が下がった場合	←	←	←	←	←	←	←	←	←
例 発症後3日目に	発熱	熱	熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能		
4 熱が下がった場合	←	←	←	←	←	←	←	←	←
例 発症後4日目に	発熱	熱	熱	熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能	
5 熱が下がった場合	←	←	←	←	←	←	←	←	←
例 発症後5日目に	発熱	熱	熱	熱	熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	登校可能
6 熱が下がった場合	←	←	←	←	←	←	←	←	←

※これ以降は、解熱した日によって出席停止期間が延長されます。

※「発症」とは、インフルエンザ様症状(発熱など)が始まった日のことです。病院を受診した時に医師に経過を伝え、発症日を確認してください。

発症した日は「0日目」となります。

参考：養護教諭ワークシート開発研究会「アクティブラーニング・対応！養護教諭の実践に活かすワークシート・資料」2016年、p.42を参考に作成

裏面あり→保健委員会によるQ²箱