

# 保健だより

## 12月



古知野高校 定時制  
12月1日(木)

11月は過ごしやすい日が続きましたね。12月は気温が下がっていきます。気温が下がると今まで以上に感染症に注意が必要です。感染症は新型コロナウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎(ノロウイルス)などたくさんありますが、基本的な予防法は同じです。手洗い・うがい・マスクをしっかりと、予防していきましょう。

## しっかり睡眠がとれていますか?

睡眠をとることで高まる三つの力



1 疲れがとれて、体力が高まる



2 集中力・記憶力が高まる



3 ストレスが軽減され、穏やかになる

## 睡眠の質を上げる五つの工夫

- 1 食べ物は、寝る2時間前になったら食べない。
- 2 お風呂は、ぬるめのお湯にしてゆっくりつかる。
- 3 寝るときは、部屋の灯りを暗めにする。
- 4 寝る前にゲームをしたり、寝ながら携帯電話を触ったりしない。
- 5 部屋の温度は16~20℃、湿度は60%前後にする。



## かぜ・インフルエンザ予防

菌を体に入れないためには・・・



マスクをする



手洗い・うがい



手を洗ったら、きれいなハンカチで拭く!



換気をする

菌に負けない体をつくるためには・・・



バランスのとれた食事



質の良い睡眠



適度な運動



予防接種

## 12月10日は「世界人権デー」



「人権」とは「すべての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追究する権利」あるいは「人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらに持つ権利」であり、だれにとっても身近で大切なもの、「日常の思いやりの心」によって守られるものだといわれています。【出典：法務省HPより】

この「日常の思いやりの心によって守られるもの」という部分がすごく重要であると感じています。思いやりを持つことと同時に人からの思いやりに気付く、そして思いやりの心を受け取る力も重要です。ぜひ、古知野高校定時制での学校生活を通して皆さんに、身に付けてほしいです。

## 保護者の方へ

この時期になると、インフルエンザが流行しやすくなります。そこで、今月号では、インフルエンザなど、学校で流行しやすい感染症に生徒がかかってしまったときの、学校での手続きや各感染症における出席停止期間の基準などについてお知らせいたします。

## インフルエンザなどの感染症にかかったら



すぐに学校に御連絡をお願いいたします。  
感染症によっては出席停止の扱いとなります。治癒して登校できるようになった際に学校から「出席停止の取り扱いについて」という文書を、お渡ししますので、**保護者の方で御記入いただき、担任へ提出してください。**

なお、生徒の登校については、かかりつけの医師の指示に従ってください。

令和 年 月 日  
愛知県立古知野高等学校長

保護者の皆様へ  
出席停止の取り扱いについて

日頃は、本校の教育活動に御理解及び御協力をいただきありがとうございます。さて、お子さまが次の疾病で出席停止となった場合で再登校される時には、罹患を確認できるものをHR担任に提出するようお願いいたします。

\*参考  
1 出席停止措置になる主な疾病  
・インフルエンザ  
・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）  
・咽頭結膜熱（プール熱）  
・百日咳  
・麻疹（はしか）  
・水痘（みずぼうそう）  
・結核  
・髄膜炎菌性髄膜炎  
・流行性角結膜炎

2 罹患が確認できるもの例（これ以外のものは学校に相談ください）  
① 医療機関で発行された「診断書」又は「治療証明書」  
② 切り取り線以下の「疾病罹患報告書」+ 医療機関で処方された「薬の説明書の写し」  
※この場合は以下の「疾病罹患報告書」は、不要です。  
※「薬の説明書の写し」は確認後返却します。持病の薬などが掲載されている場合は黒塗りしてください。

切り取り線

提出日 令和 年 月 日  
疾病罹患報告書

以下のとおり医師から診断されたことを報告します。

生徒氏名	(フリガナ)	
年 組 番	氏名	
保護者氏名	保護者氏名:	
診断名		
医療機関名		
欠席期間	令和 年 月 日 ( ) ~ 令和 年 月 日 ( )	
学校確認欄	確認者	

報告書提出の流れ 保護者(生徒) → HR担任 → 保健室  
一部コピーをして教務部へ

## 出席停止扱いとなる感染症名と出席停止期間の各基準について

- **インフルエンザ**  
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
- **百日咳**  
特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
- **麻疹**  
解熱した後3日を経過するまで
- **流行性耳下腺炎**  
耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
- **風しん**  
発しんが消失するまで
- **水痘**  
すべての発しんが痂皮化するまで
- **咽頭結膜熱**  
主要症状が消退した後2日を経過するまで
- **結核、髄膜炎菌性髄膜炎**  
病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで

※ マイコプラズマ肺炎や手足口病、溶連菌感染症、感染性胃腸炎等は、通常は病欠扱いですが、学校で流行が見られた場合に、出席停止扱いとなることがあります。



提出日 令和 年 月 日  
疾病罹患報告書

以下のとおり医師から診断されたことを報告します。

生徒氏名	(フリガナ)	
年 組 番	氏名	
保護者氏名	保護者氏名:	
診断名		
医療機関名		
欠席期間	令和 年 月 日 ( ) ~ 令和 年 月 日 ( )	
学校確認欄	確認者	

報告書提出の流れ 保護者(生徒) → HR担任 → 保健室  
一部コピーをして教務部へ