

保健だより

がつ
12月

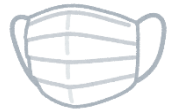


古知野高校 定時制
令和5年12月4日

期末テストも終わりもうすぐ冬休みですね。クリスマス、年末と楽しいイベントに向けて気持ちが高まっている人も多いと思います。ゆるっとした気持ちの隙間にウイルスは入り込みます。楽しい冬休みにするためにも、最後まで気を抜かず2学期を終えられるように感染症に負けない生活と体づくりをしましょう。

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



て手を洗ったら、
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



緊張したらお腹が痛くなってきた...



そんな経験みなさんも一度はありませんか？

腸脳相関^{ちようのうそうかん}とって、腸^{ちよう}と脳^{のう}がお互いに影響^{えいきやう}しあっているからなんです。腸は「第2の脳」「最大の免疫器官^{めんえききかん}」ともよばれ、優れた器官^{きかん}であることは、みなさん知っていますか？

『第2の脳』

脳の指令^{しうれい}なしに活動^{かつどう}することができる独自のネットワーク^{どくとくじ}をもっている！！

『最大の免疫器官』

体の免疫細胞^{めんえきさいぼう}の6～7割^{わり}が腸に集中^{しゆうちゆう}している！！

ということで、免疫力アップ^{めんえきりよく}と健康な体づくり^{けんこうからだ}のために腸内環境^{ちようないかんきやう}（腸内フローラ）を整えよう。



腸内フローラってなに？

多様な細菌^{たやうさいきん}が種ごと^{しゆ}にまとまってピシッリ腸壁^{ちようへき}にはりついている様子がまるでお花畑^{はなばたけ}のようであることからこう呼ばれています。



理想の腸内フローラとは？

悪玉菌^{あくだまきん}1割^{わり}

日和見菌^{ひよしみきん}7割^{わり}

善玉菌^{ぜんだまきん}2割^{わり}（乳酸菌^{にゆうさんきん}など）

このバランスを保つことが免疫力^{めんえきりよく}を高めた健康な体^{たかけんこうからだ}をつくるベースとなります。



腸内フローラのバランスを保つためには善玉菌^{ぜんだまきん}が含まれる、あるいはそのエサとなる食材^{じしょくざい}を意識^{いしぎ}してとり続けることが重要^{じゆうじよう}です。

発酵食品^{はつこうしょくひん}

ヨーグルト チーズ
納豆 みそ 麴 など

水溶性食物繊維^{すいようせいしょくじぶせんい}や

オリゴ糖^{オリごとう}を含む食品^{あふくしよくひん}
きのこ 野菜 果物 豆類 など

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。

保護者の皆様へ
令和 年 月 日
愛知県立古知野高等学校長

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H/R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	・百日咳	・麻しん（はしか）	・風しん
・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	・喉頭結核熱（プール熱）	・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) → H/R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
- **新型コロナウイルス感染症**
発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1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
- **麻しん**
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) → H/R担任 → 保健室
一部コピーをして教務部へ