

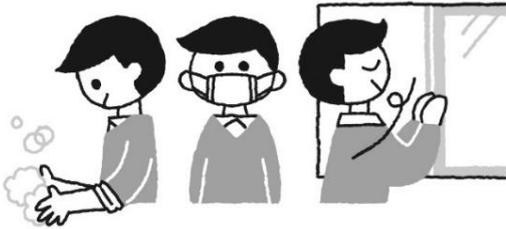
# ほけんだより

岡山市立福南中学校  
令和3年12月  
冬休み準備号

期末テストが終わり、個別懇談・進路懇談が終われば冬休みです。短いけれど、クリスマスやお正月などイベントがぎゅっとつまった冬休み。3年生にとっては受験前に集中して勉強したい時でもありますね。

寒さも本格化してきました。みんなにとって有意義な冬休みになるよう、ひとりひとりが体調管理をして健康に過ごしてくださいね。

## インフルエンザも



### しっかり予防対策！

#### インフルエンザと診断されたら

◎学校に連絡する。Tel264-5490

◎「健康観察記録表」へ必ず記入を！

- 病院名。
- いつもどおり体温と症状の経過を記録する。
- 右表のように日数と症状が経過して登校を再開する日には、必ず保護者が署名と印鑑をする。

◎「健康観察記録表」を忘れず持って登校してください。

## 保護者の方へ ～インフルエンザの「出席停止」について～

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることには変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いいたします。

学校保健安全法では「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」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となってもお子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。



経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺

⊗ 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。

※岡山市では令和2年度からインフルエンザに限り、従来の医師による「治癒証明書」は不要になりました。代わりに「健康観察記録表」で病状を確認しますので、必要事項の記入・持参へのご協力をお願いします。

かんせんしょうたいさく

## 感染症対策は「ま・か・し・て」!



# 懇談でお渡しします「健康診断結果のお知らせ」

## 令和3年度 健康診断結果のお知らせ

保護者様

岡山市立福南中学校長

今回お渡しするのは「異常なし」や「受診不要」も含めた一覧です。今年度の記録として、ご家庭で確認してください。

項目	結果
身長	
体重	
栄養状態(肥満度)	
腎臓・胸部・四肢	心臓検診
視力 右	( )
視力 左	( )
眼の疾病および異常	尿糖
聴力 右	
聴力 左	
耳鼻咽喉科疾患	その他の疾病等
歯科	

○受けていない項目は「未受検」または「空欄」です。

※心臓検診(心電図・心音図)…1年生のみ対象

耳鼻咽喉科検診…2年生・3年生のみ対象

○所見名に( )が付いているものは「受診不要」です。

「結果の見方」もあわせてご覧ください。  
ご不明の点は、保健室までお知らせください。

### 結果の見方

#### ○視力について

A (1.0以上) B (0.9~0.7) C (0.6~0.3) D (0.3未満)  
※矯正視力は( )に表示しています。  
※視力B以下の人は、専門医の診察を受けましょう。

#### ○肥満度の判定基準について

判定	高度やせ	やせ	普通	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超~ +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

○ ( )付きの所見名は、受診や治療の必要はありません。お知らせのみしています。  
○ \*のついている項目は測定ができていない項目です。  
○ 受けていない検診や検査項目は、空欄または「未受検」等と記載しています。

新型コロナウイルス感染症の影響がありながらも、11月中旬に定期健康診断の全項目を終えることができました。

検診のとき「受診が必要」とされた人へは、そのつど個別にお知らせしましたが、今回お渡しするのは「異常なし」や「受診不要」も含めた結果の一覧です。

なお、身長・体重・視力・聴力は4月に測定したものです。現在の様子が気になる方は、保健室まで知らせてください。また、簡易の色覚検査も可能ですのでご相談ください。身長計は保健室前廊下に置いていますので、ご自由にどうぞ。

学校検診は病気の早期発見のため、病気の可能性があるかと判断されたものをお知らせしています。そのため、主治医を受診して、治療が必要かどうか診断していただくことをおすすめしています。

## 冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ ダラダラ



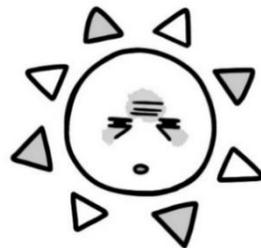
ダラダラとずいずい  
きそくただ せいめい ぶく  
規則正しい生活を送ろう！

☆ ヨラカシ



ねぶとく かんえき  
寝不足だと免疫が下がり  
疲れもとれないよ！

☆ アサネボ



あさばい ね  
朝早くに起きられないよ！

☆ タバスキリン



ねふねふし  
年末年始は  
食べすぎないように！

→どれも体調不良の原因になります。冬休みに限らずいつでも気をつけて、いつも元気でいてね！