

保健だより1月

甲浦小学校保健室 平成29年1月号

新しい一年が始まりました。この一年がみなさんにとって素敵な年になることを願っています。今年もどうぞよろしくお祈りします。

さて、三学期はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、もう元に戻せましたか。規則正しい生活リズムは体の免疫力を高めてくれます。休みモードから学校モードに早めに切り替え、インフルエンザなどの感染症に負けない体づくりをしましょう。



けんこうもくひょう 健康目標を決めてみよう

「一年の計は元旦にあり」ということわざにもあるように、何かを始めるなら、年の初めにしっかり計画を立てるとよいと言われています。

そこで、今年一年を健康に過ごすために目標を何かひとつ決めて、実行してほしいと思っています。「好ききらいをなくす」「夜ふかしをしない」など、健康づくりのための目標を立ててみてください。

わたし けんこうもくひょう
私の健康目標

光南台中学校区で統一しています。ご確認ください。

例) 体調が悪く欠席をした。翌日インフルエンザと診断された。

1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
【体調不良】 欠席 ←	インフルエンザ と診断される 出席停止					

◎インフルエンザと診断されれば、連続している欠席は、インフルエンザによるものとして、ふり返って（1/6は）出席停止になります。

例) 高熱等、インフルエンザの疑いがあり早退した。

1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
【発熱】 早退	出席停止					

◎1/6は「早退」となり、翌日からが出席停止です

例) 治癒証明書をもらうために受診して、遅刻した。

1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
出席停止					《受診》 遅刻	

◎1/11は「遅刻」となります。

例) 治癒証明書をもらうために受診し、受診した日から登校可能と診断されたが、念のためもう1日欠席させた。

1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12
出席停止					《受診》 欠席	

◎治癒証明書に登校可能と書かれた日を基準に、出席停止期間とします。

1/11は「欠席」となります。

インフルエンザの出席停止期間は

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
（発症した翌日を第1日目として数えます。）