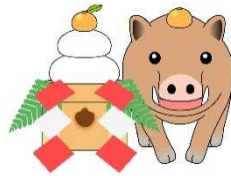


ほけんだより 1月



岸和田市立土生中学校 保健室

あけましておめでとうございます。2019年がスタートしました。

冬休みはどうでしたか？ケガをしたり、体調を崩しませんでしたか？これから、ますます寒くなります。風邪・インフルエンザの人が増えてくることが予想されます。3学期を元気に過ごすことができるよう、早寝・早起き・朝ごはんを目標に、規則正しい生活を心がけましょう。

今年も一年、みなさんが心身ともに健康で、元気に過ごせることを願っています。

～2学期の保健室来室状況～

ケガ	病気	その他
260名	313名	34名

◎曜日別来室者数

月	火	水	木	金	土
100名	122名	131名	108名	137名	9名

※9月3日～12月21日までで、保健室が把握している人数。

2学期は体育大会・文化祭等の行事があったことや、体調不良が多かったため、1学期より来室人数が増えました。ケガでは打撲が一番多く、病気では頭痛が来室理由として多いです。これからは、もっと体調不良者が増え、早退することも多くなるかもしれません。学校に登校した、一日一日を大切に過ごしましょう。

手洗い・うがいを行うとともに、日頃から睡眠をしっかりと、風邪などの病気に対する抵抗力をつけ3学期を乗り切りましょう！

『手洗い・うがい』の徹底！！

『空気の入替え』教室の窓を開ける！！

『咳が出ていれば…』マスクの着用！！（咳エチケット）



～インフルエンザにご注意を～

毎日、寒い日が続いています。岸和田市内では先月、インフルエンザでの学級閉鎖を行っている学校もありました。本校でも多くありませんでしたが、少し出ていました。3学期は増えることが予想されます。インフルエンザは、感染症です。熱がでて少しでもインフルエンザを疑った場合は、医療機関を受診するようお願いいたします。

★症状

鼻水・咳・くしゃみ（風邪症状）に加えて、突然の高熱（38.0℃～40℃）・筋肉痛・関節痛が特徴です。

★出席停止期間 ※下記の早見表をご覧ください。

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

※発症日とは…インフルエンザ様症状（38℃以上の高熱）が始まった日のこと。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱 	解熱 	解熱後①	解熱後②			登校可能 	※解熱後2日たっても、発症後5日たないと登校できません。		
出席停止.....→										
発症後3日目に解熱した場合	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後①	解熱後②	登校可能 			
出席停止.....→										
発症後5日目に解熱した場合	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後①	解熱後②	登校可能 	
出席停止.....→										

保護者さまへ

冬季休業中に健康診断の事後の受診、心臓・腎臓の定期検診等での受診を済まされた方は、結果を学校にご提出をお願いします。

また、体調不良等、朝、お子様の様子がいつもと違いましたら、ご家庭でも様子をみていただき、熱があれば無理せず休養し、インフルエンザを疑い、医療機関を受診をお願いします。できる限り、欠席連絡は、8時20分までにお願いいたします。欠席連絡時には、現在の体温も教えていただければ助かります。ご理解、ご協力をお願いします。インフルエンザと診断された場合は学校に連絡をお願いします。完治し、次、登校する際には必ず意見書の提出をお願いします。（学校に取りに来ていただくまたは、学校のHPから印刷できます。）