

保健だより 12月

令和5年12月22日発行
 金城中学校 保健室
 (NO 6)

師走の12月を迎えました。普段の生活も慌ただしくなる年末年始！冬休みは生活リズムが乱れがちです。早寝早起きを心がけ生活リズムをくずさないように気を配りましょう。新しい年、また元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

注意事項

～インフルエンザに感染した場合～



1. 疑わしい場合は、速やかに病院を受診して下さい。
 2. 罹患の疑いもしくは罹患した場合、必ず学校へ報告して下さい。
 3. 罹患した場合は、発熱した日から6日間は自宅で療養しましょう。また、熱が下がって2日間は経過観察が必要です。
- ※ 病院からの診断書の提出は必要ありませんが、学校から配布する『インフルエンザ経過報告書』にご記入の上、登校時に学校まで提出していただきますようご理解とご協力をお願いいたします。

※一番の予防は、規則正しい生活と手洗い・うがいの励行です。

【インフルエンザ経過報告書について（保護者記入）】

インフルエンザにかかった場合、「インフルエンザ経過報告書」を提出します。（用紙は、保健室・金城中学校ホームページに掲載）

インフルエンザ経過報告書（保護者記入）

郡市区市立 学校 年 組 氏名

1. 発症日 年 月 日
2. 診断日 年 月 日
3. 受診医療機関名
4. 診断名 A型・B型・インフル（臨床診断）
※該当する診断名に○を付けてください
5. 体温測定

発症日	月 日 ()	午前 時 分	午後 時 分	度	午前 時 分	午後 時 分	度
1日目	月 日 ()	午前 時 分	午後 時 分	度	午後 時 分	度	度
2日目	月 日 ()	午前 時 分	午後 時 分	度	午後 時 分	度	度
3日目	月 日 ()	午前 時 分	午後 時 分	度	午後 時 分	度	度
4日目	月 日 ()	午前 時 分	午後 時 分	度	午後 時 分	度	度
5日目	月 日 ()	午前 時 分	午後 時 分	度	午後 時 分	度	度
6日目	月 日 ()	午前 時 分	午後 時 分	度	午後 時 分	度	度
7日目	月 日 ()	午前 時 分	午後 時 分	度	午後 時 分	度	度
8日目	月 日 ()	午前 時 分	午後 時 分	度	午後 時 分	度	度

（発熱期間が長く記録できない場合は、別の記録用紙を添付するなどしてください）

上記のとおり、発症した後5日を経過し、かつ、発熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過しましたので、出席停止期間の中止をお願いします。

年 月 日

保護者氏名 印

保護者のみへ
 ※インフルエンザについては学校保健安全法施行規則第19条第2項の規定により【発症した後5日を経過し、かつ、発熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで】出席禁止となります。 貴部・インフルエンザ出席停止期間早見表もご参考ください
 ※この報告書提出の際には、インフルエンザによる発熱がわかる内容が記載された医療機関・保健所が発行する診断書（臨床書・診断書・検体検査結果・処方箋が添付されたもの）を提出してください
 ※感染症の拡大を防止するためにも、出席停止期間を守って登校していただくようお願いいたします。

群馬県教育委員会 群馬県保健科と協議済み

〈記入の仕方〉

- ★朝晩二回の体温を記入する
- ★発熱した日から、6日間記入する
- ★保護者名と印鑑を押して、学校に提出する
- ★登校時、必ず経過報告書を持たせてください。

※報告書がない場合は、登校を許可することができない場合があります。

※インフルエンザに関しては、保護者が記入したインフルエンザ経過報告書が診断書の代わりになりますの必ず提出してください。

※インフルエンザに関しては、病院での診断書の記入は必要ありません。

保護者の皆さんへ

1学期に行った健康診断後、精密検査を受けていない生徒のみなさんへ、再度、病院受診をお勧めします。三者面談時にお手紙を配布しています。冬休みを利用して受診するよう、宜しくお願いいたします。

受験生の皆さんへ

受験生のみなさん
もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は
しっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは
起床後3時間くらい…
試験が9時からだと
すると…?

6ジグジー!

不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。



睡眠不足は、集中力や記憶力が悪くなります。試験の前は、睡眠を充分にとり、脳を休ませて下さい。なかなか眠れないときや寝つきの悪いときは、脳の血流が盛んで、脳細胞が活発になっている場合が多いのです。これを鎮めるにはカルシウムが有効だとされています。

眠る1時間ほど前に、温めた牛乳をコップ半分くらい飲んでみましょう。牛乳の「オピオイド・ペプチド」という成分も、眠りを誘う効果があるといわれています。



朝ごはんをしっかりとるには?

朝食をおいしく食べるコツは夕食から朝食まで7~9時間、時間を空けることです。すると「お腹がすいた～」と空腹感を感じながら朝食をとることができます。また目が覚めてから胃が活動を始めるまでには少し時間がかかります。起きてから30分くらい時間をおいて食べ始めるとよいでしょう。

「早起き」→「空腹で朝ごはん」→「1日元気に活動」
→「寝る前は食べない」→「早寝」
といった生活リズムを作りましょう。

