

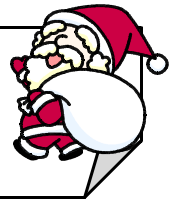
保健だより 12月

平成30年12月5日発行
仲井真中学校 保健室
(NO 7)

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。



12月の保健目標



かぜ・インフルエンザを予防しよう

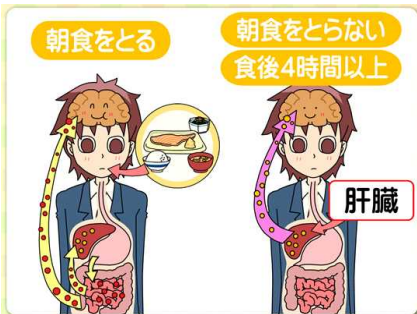
保護者の皆さんへ

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、担任の先生から配布しますので、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。

朝食について



グリコーゲンが足りないと、
脳の働きが悪くなってきます



食物の中の糖分は、食後4時間でほぼ吸収されてしまいます。食物の中の糖分は身体の中で最も大切な脳の栄養分グルコース（ブドウ糖）として使われています。脳は、1日に約120gのグルコースを必要としています。

朝食をとらず、栄養が体内に入らなかったり、食後4時間以上が経過したりすると、糖分を一時的に貯えている肝臓からグリコーゲンを取り出して利用します。

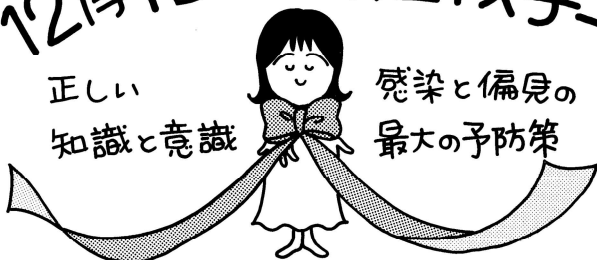
肝臓には、半日分のグリコーゲンしか貯えられません。足りなくなった場合、脳に栄養が届かなくなり、働きが悪くなったり、イライラしたりしてきます。

十分な朝食を摂ることにより、学校での学習もしっかり身につくということがわかっています。『早寝・早起き・朝ご飯！』毎日行うことが大事です！

12月1日 世界エイズデー

正しい
知識と意識

感染と偏見の
最大の予防策



職員室前にみなさんが書いたメッセージカードを紹介しています。

♥ RED RIBBON



それぞれの思いを読んでみてください。

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。

※ 病院からの診断書の提出は必要ありませんが、学校から配布した『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。また、マスク着用をお勧めします。(マスクは各自で準備をお願いします。)

まだまだ心配がけ、インフル ☆ おうちの人による登校前の健康観察をよろしくお願いします

体温が平熱よりも
1℃高いときは
休養をおすすめします。

無理をして登校する場合は…
体育の見学届などの準備と
いつでも早退できるように
連絡先の確認を忘れずに!!

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。
症状をくわしく教えていただくと
助かります。

**インフル
の場合は**
出席停止です
××欠席扱いにはなりません××

【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・事務室・仲井真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）

那覇市立 _____ 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	測定時間：体温		測定時間：体温	
	午前	午後	午前	午後
1日目	月 日 () 午前 時 分	度	午後 時 分	度
2日目	月 日 () 午前 時 分	度	午後 時 分	度
3日目	月 日 () 午前 時 分	度	午後 時 分	度
4日目	月 日 () 午前 時 分	度	午後 時 分	度
5日目	月 日 () 午前 時 分	度	午後 時 分	度
6日目	月 日 () 午前 時 分	度	午後 時 分	度
7日目	月 日 () 午前 時 分	度	午後 時 分	度
8日目	月 日 () 午前 時 分	度	午後 時 分	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、解熱した後2日 (幼児にあっては3日) を経過しましたので、出席停止措置の中止をお願いいたします。

年 月 日

保護者氏名 _____ 印 _____

保護者のため
※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「発症した後も自宅療養し、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」出席停止となります。 異日・インフルエンザ出席停止期間中に登校してはなりません。

※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・保健所等発行書類(発熱票・発熱簿・検温記録簿・発熱簿)を添付してください(お持ちでない場合は、コピーを添付してください)。

※感染の拡大を防止するために、出席停止期間を定めて登校していただくようお願いいたします。

那覇市教育委員会 那覇市立仲井真中学校

〈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。