

保健だより 11月

令和元年11月8日発行
仲井真中学校 保健室

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

4月～11月8日までの保健室利用状況

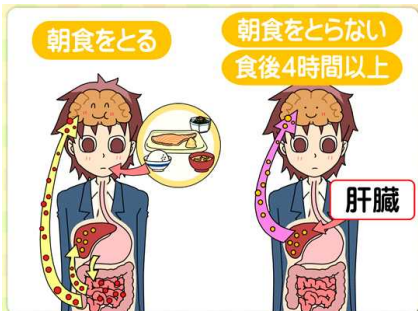
	けが	病気	合計
1年	79	155	234
2年	67	118	185
3年	55	145	200
合計	201	418	619

朝の会 始業前の休養
21
9
19
49

保護者の皆さんへ 協力願い

立冬を迎え朝夕は少し冷たくなっていますね。11月に入ってから体調を崩して保健室に来る生徒が増えています。毎朝の健康チェックを行い、無理に登校せず自宅での休養をお願いします。また、日頃から規則正しい生活習慣を送ることにより、感染症の予防や学力の向上にも繋がります。早寝・早起き・朝ごはんを徹底して下さい。

コラム⑦ 朝食



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分かります。『早寝・早起き・朝ご飯！』毎日行うことが大事です！

注意事項

～インフルエンザに感染した場合～

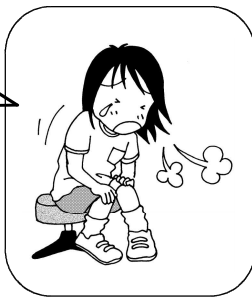


1. 疑わしい場合は、速やかに病院を受診して下さい。
 2. 罹患の疑いもしくは罹患した場合、必ず学校へ報告して下さい。
 3. **罹患した場合は、解熱後2日経過し、かつ発症後5日経過するまでは出席停止!**
- ※ 病院からの完治証明書の提出は必要ありませんが、学校から配布した『罹患証明書』にご記入の上、登校時に学校まで提出していただきますようご理解とご協力をお願いいたします。

※一番の予防は、手洗いとうがいの励行です。また、マスク着用をお勧めします。

～ インフルエンザの予防について ～

1. 食事・睡眠・休養を十分とる
2. 帰宅後は、手洗い・うがいを行う
3. 人混みを避ける
4. マスクを着用する



インフルエンザウイルスは・・・
 1回のくしゃみで「5000万個」
 3時間では「12万個」
 6時間では「5万個」
 9時間では「5000個」

【罹患証明書について】

罹患証明書(インフルエンザ)

保護者記入欄

発症日	月	日	年齢	性別	分	度	発症時間(体温)	発症時間(体温)
							午後 時 分	度
							午後 時 分	度
							午後 時 分	度
							午後 時 分	度
							午後 時 分	度
							午後 時 分	度

インフルエンザにかかった場合、「罹患証明書」を提出します。(罹患証明書は、仲井真中学校ホームページに掲載)

〈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

※インフルエンザに関しては、保護者が記入した罹患証明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。

注意

南部地区で『流行性角結膜炎』が流行っています。朝起きて、目やにがたくさんついていたり、眼の異常がある場合は、早めに眼科を受診して下さい。感染した場合、『完治証明書』が必要です。学校まで連絡下さい。