

ほけんだより

令和2年10月6日(火) 第三中学校 保健室

さわやかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温が低くなってきました。寒暖差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。気温や体調に合わせて衣服の調節をしたり、疲れている時は早めに寝るようにして、体調管理には十分気を付けていきましょう。

健康診断 感染症対策をしながら実施中です！

室内の換気や器具の消毒、待機列の距離等、感染症対策を考慮し、予定通りに実施しています。それぞれの健康診断の結果、再検査が必要な場合は「受診のすすめ」を配付しています。健康診断結果(定期健康診断の記録)は、すべての健康診断が終了し次第生徒全員に配付しますので、ご確認ください。

10月・11月の健康診断予定

月	日	曜	検診内容	対象	時間	
10	8	木	歯科検診 川島 Dr.	3年生 2-1・2	9:00~	朝の歯磨きしっかりと!
	19	月	貧血検査	2年生	9:00~	
	20	火	眼科検診 川村 Dr.	全校	13:30~	
	29	木	歯科検診 川島 Dr.	1年生 2-3・4	9:00~	朝の歯磨きしっかりと!
	30	金	心臓検診	1年生	9:30~	
11	4	水	耳鼻科検診 川村 Dr.	1年生+該当者	9:30~	
	10	火	心臓・貧血検査 予備日	該当者	9:30~	館林高校(大成会館)

目の愛護デー 大切な目 アイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう!

メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか?

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテョー

鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ!

積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

保護者様

インフルエンザにかかった時の治癒証明書が以下のように期間限定で変更されます。お子様が病院でインフルエンザと診断された時は、学校へ連絡をお願いいたします。

インフルエンザにおける療養報告書の提出について

群馬県医師会

群馬県教育委員会

群馬県では、インフルエンザにかかり出席停止となった児童生徒が登校を再開する際には、医師の治癒証明書をいただいております。令和2年から令和3年におけるインフルエンザ流行期においては、新型コロナウイルス感染症対策のため、学校への提出書類を保護者が記入する「インフルエンザにおける療養報告書」に変更いたします。次回流行期以降の扱いにつきましては、改めてお知らせいたします。

なお、医師の診断により発症から5日を経過せずに登校が可能になった場合は、治癒証明書が必要となります。

インフルエンザと診断された際の対応・手順

- (1) 受診時、医師に登校可能予定日を確認
- (2) 速やかに学校に報告
- (3) 「インフルエンザにおける療養報告書」に、医師と確認した「発症日」を記録
- (4) 検温を定期的に行い、「解熱した日」を確認して記録
- (5) 回復し、出席停止期間の基準を満たしたら、「インフルエンザにおける療養報告書」を持って登校し、学校に提出

[参考] インフルエンザの出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則第19条）

「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）を経過するまで」

※ 「発症した後5日」とは、発症した日（発熱等の症状が出た日）を0日とし、翌日を1日目として、その日から数えて5日を経過した日となります。

※ 「解熱した後2日（幼児にあっては3日）」とは、解熱した日を0日とし、翌日を1日目として、その日から数えて2日（幼児にあっては3日）を経過した日となります。

出席停止期間のめやす表

発症後日数		0（発症日）	1	2	3	4	5	6	7	8日目	
例1	発症から1日目に解熱した場合	発熱	解熱					登校可能			
例2	発症から2日目に解熱した場合	発熱	解熱								
例3	発症から3日目に解熱した場合	発熱	解熱								
例4	発症から4日目に解熱した場合	発熱	解熱								
例5	発症から5日目に解熱した場合	発熱	解熱								

※ 「発症した後5日」、「解熱した後2日（幼児にあっては3日）」のどちらか一方のみの基準を満たした状態では登校再開とはなりません。登校再開には、両方の基準を満たす必要があります。