

ほけんだより 11月



平成30年11月9日 港区立御成門中学校

目標・・・かぜに気をつけよう！



11月は実りの秋です。穀物は収穫に時期を迎え、たくさんの果実がたわわに実る季節です。この時期は、急に冷えて寒い日もあり体調を崩しやすい時期です。最近、頭痛・鼻水・咳・発熱などの症状の生徒が増えてきています。衣服の調節を行い、かぜをひかないように気を付けましょう。

ミーズン到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCもたっぷり</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>暑くは脱いだり、着たり...</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い、寒い時は保温してくれる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ホビータイム? 病は気から...</p>

家族にインフルエンザが出た時は？

区内の小中学校で、今年度初めてのインフルエンザによる学級閉鎖ができました。御成門中では、拡大感染防止のために、一緒に生活している家族がインフルエンザにかかったら、担任へ報告していただくようお願いをしています。その場合お子様には、毎朝自宅での検温と一定期間のマスク着用をお願いしています。生徒の中には、感染症が重症化する人もいます。ご理解とご協力をお願いします。

学校感染症は、欠席ではなく出席停止になります

○主な学校感染症と出席停止期間

病名	出席停止期間
インフルエンザ	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。
百日咳	特有な咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで。
麻疹(はしか)	解熱した後3日を経過するまで。
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身症状が良好になるまで。
風しん(3日はしか)	すべての発疹が消えるまで。
水痘(みずぼうそう)	すべての発疹がかさぶたになるまで。
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで。

*上記の期間内であっても、医師がその感染予防上支障がないと認めたとときには、医師の「診断書」等を添えてください。

○その他の学校感染症と出席停止期間(医師の診断書等が必要になります)

- ①結核
- ②髄膜炎菌性髄膜炎
- ③腸管出血性大腸菌感染症
- ④流行性角結膜炎
- ⑤急性出血性結膜炎
- ⑤その他

医師により感染のおそれがないと認められるまで



*診断書の用紙は、学校にも用意してあります。

○感染症にかかった場合の流れ。

- ①病院で受診し感染症と診断。
- ②学校にご連絡ください。(電話で結構です)…その際、いくつかの質問を行います。
- ③医師による登校の許可がでましたら、登校する日をご連絡ください。

登校時、保護者の方にご記入いただく「学校感染症登校連絡票」、場合により医師にご記入いただく「診断書」等が必要になります。

用紙は本校のホームページからもダウンロードいただけます。ご準備ください。

- ④登校したら、教室に行く前に「学校感染症登校連絡票」を保健室の佐藤へ、提出してください。

*インフルエンザの出席停止期間については、裏面の早見表でご確認ください。

