



ほけんだより

H30.12.10 (月)

養護教諭：分林菜々子



* 今月の保健目標 *

川崎校： 学校をきれいに掃除しよう

川崎キャンパス： 冬の寒さに負けない生活をしよう



寒さも日に日に厳しくなり、蔵王の山の雪化粧が美しい季節となりました。最近は何でも「平成最後の…」と言われますが、平成最後の12月です。とてもあっという間だったように感じています。皆さんはどうでしょうか？
今年やり残したことは今年の内。まだ受診していない治療に行ったり、大掃除をしたり、リフレッシュする時間を設けたりして、気持ちよく2019年を迎えたいですね。

1時間に1回空気の入換えを！

教室ではストーブの使用も始まりましたが、閉めきったまましていると空気は汚れます。感染症が蔓延しやすくなりますし、酸素が薄くなり集中力が低下します。

毎休み時間には窓を開けて、こまめに換気しましょう！



閉めきった部屋は…

- ・二酸化炭素
- ・におい・ほこり
- ・菌やウイルス

がいっぱい！！



学校保健委員会を開催しました



学校医・保護者の代表・教員等が集まり、健康診断の報告や学校保健について話し合いました。

《川崎校》

11月20日(火)本校と合同で行いました。

- ・治療勧告後の受診率が低い。
- ・昨年度より保健室来室数が増加。
- ・自動販売機の甘い飲み物やカフェイン含有飲料が気になる。

などが要点として話し合われました。

《川崎キャンパス》

11月8日(木)に行いました。

主に「肥満」と「むし歯」についての話し合いや校医さんから助言をいただきました。

- ・生活習慣の改善をする。運動をするように。
- ・歯科受診はまず一歩を踏み出すこと。最初は検診やクリーニングから始めてみよう。

自分の健康にさらに関心を向けてみよう！ちなみに私は最近プールに行き始めました！



感染症が流行する季節です



インフルエンザなどの感染症が流行する季節になりました。法律に規定されている感染症には決められた出席停止期間があり、欠席ではなく出席停止となります。感染症の疑いがある場合には、病院で医師の診断と指示を受けましょう。

学校保健安全法で定められている第二種の感染症の一部抜粋



疾病	症状	出席停止の期間
インフルエンザ	高熱，悪寒，筋肉や関節の痛み	発症後5日を経過し，かつ解熱後2日を経過するまで
百日咳	特有の短い咳，息を吸うときにヒューという音	特有の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	発熱，コプリック斑（口の中に白いぼつぼつ），発疹	解熱後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	唾液腺の腫れ，発熱，えんげ痛	耳下腺，顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し，かつ全身状態が良好になるまで
風しん	発熱，発しん，リンパ節の腫れ	発しんが消失するまで
水痘（水ぼうそう）	全身にかゆみがある水ぶくれ	すべての発しんがかさぶたになるまで

インフルエンザの出席停止期間(小学生～大学生)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱 1日間									
発熱 2日間									
発熱 3日間									
発熱 4日間									
発熱 5日間									



インフルエンザに発症した日を0日目として5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過した翌日に健康が回復していれば登校可能となります。

保護者のみなさまへ

◇毎朝の健康チェックのおねがい

風邪などの症状の有無に加えて顔色や表情，食欲などいつも以上に観察していただき、「いつもと違うな」と感じた際には検温をお願いします。症状の悪化や感染拡大を防ぐために無理することなく早めに休養をとらせるようにしてください。

◇欠席連絡のおねがい

欠席状況や感染症発生状況を毎日集計しています。欠席の際は必ず連絡をお願いします。また，連絡いただいた際に詳しく症状等を伺うことがあります。ご協力をお願いします。

いただきたい
情報

- 欠席理由（症状・発熱の有無など）
- 家族等の罹患状況

- 診断の有無（通院予定）
- その他（現在の様子など）



