

ほけんだより



金沢小学校
保健室
R5.10.2

朝夕の風が涼しく、過ごしやすい季節になり、秋の気配を感じますね。
日中の温かさと、朝夕の寒さで気温差が大きくなってくるこの季節は、
体調を崩しやすいです。学校に上着を準備しておくなど、自分で体温
調節をできるようにしておきましょう。もうすぐ前期も終わります。
元気に後期がスタートできるように、体調管理をしっかりとしましょう。



◆10月の保健行事◆

日付	学年	内容
10月12日(木)	心電図検査	1年
10月26日(木)	発育測定	2年・4年・5年
10月27日(金)		1年・3年・6年・のぞみ

※10月に発育測定を実施します。結果の記入が済み次第、健康カードを配付させていただきますので、
確認が済みましたら学校まで提出をしてください。

※健康カードと一緒に今年度の健診結果を配付させていただきます。ご確認いただき、家庭で保管をお願いいたします。

ゲームの遊び方を見直してみよう!!

携帯ゲームやテレビゲーム、スマートフォンやパソコンなどのオンラインによるゲームなど、メディア機器によるさまざまなゲームがありますが、時間を決めておこなわずに、長時間遊ぶ習慣が続いていると、生活リズムが乱れて体に悪い影響が出るだけでなく、脳にも悪い影響があると言われてしています。

こんな症状があったら注意しよう ⚠

- ①時間を忘れて遊び過ぎてしまう
- ②いつもゲームのことを考えてしまう
- ③ゲームで遊べないといらいらす
- ④ゲーム以外にやる気が出ない
- ⑤ゲームがやめられないことで、睡眠や食事が不規則になる
- ⑥ゲームのやり過ぎによる学校の遅刻や早退、欠席が増えた
- ⑦家族との会話がほとんどない
- ⑧おうちの人のお金を勝手に使ってゲームをしている など

※特に③～⑧の症状がある場合は、要注意です



インフルエンザ・コロナウイルス療養報告書について

本日、インフルエンザとコロナウイルス感染症の療養報告書を配付させていただきました。
 (すでにコロナウイルス感染症療養報告書は配付していますが、今後、流行の恐れがあるため再度配付させていただきます)

千葉市では、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の療養が終了し、学校に登校する際に、療養報告書の提出が必要になります。登校する際は、ご家庭で記入の上、学校に提出をして下さい。もし、紛失してしまいましたら、担任までお声かけください。新しい用紙をお渡しします。その他、何かわからないことがありましたら、養護教諭までご連絡ください。

保護者が記入

千葉市立_____学校長 様

インフルエンザにおける療養報告書

_____年_____組 児童生徒名 _____

インフルエンザ(A型・B型・未判定)との診断(_____月_____日)を受け療養中のところ、下記経過のとおり症状が軽快し、出席停止期間の基準1~3を全て満たす状態に回復したことを報告します。よって、_____月_____日より登校します。

記

チェック	出席停止期間の基準
	1 発症日(発熱した日)を「0」とし、翌日から数え5日を経過している。 ⇒発症日を記入してください。 発症日: _____月 _____日(0日)
	2 解熱後2日を経過している。 ⇒朝から平熱に戻った日を1日と数えます。
	3 登校しても活動できる状態に症状が回復している。 ・咳がひどくありませんか。 ・食欲はありますか。 ・1日中起き上がっていつらくありませんか。

受診した医療機関名 (_____)

上記のとおり相違ありません。
年 月 日 _____ 保護者氏名 _____

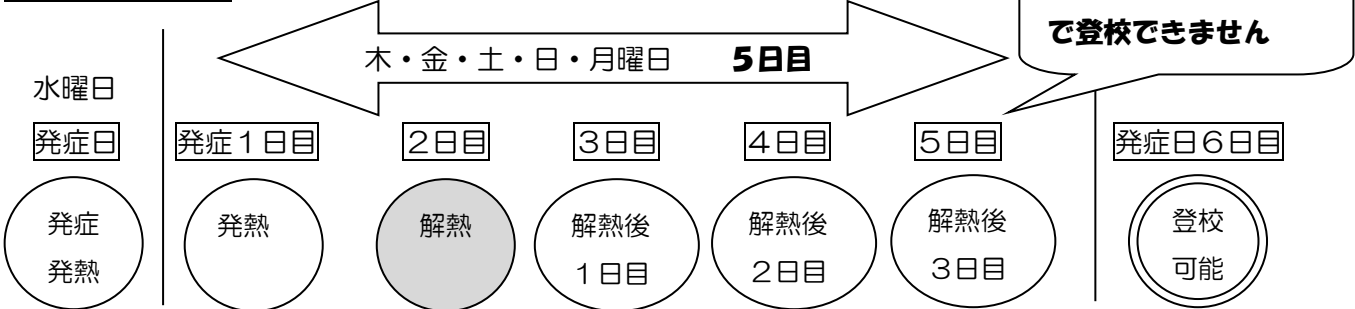
チェックを忘れずに入れてください

発症日を記入してください

※上記の記入例は、インフルエンザ療養報告書です。コロナウイルス感染症療養報告書も記入の仕方が似ていますので、確認してください。用紙については、学校のHPからも印刷できます。

出席停止期間

例) 発症後、2日目に熱が下がった場合



発症後5日以内なので登校できません

保護者の皆様へ

〇スポーツ振興センターについて

学校の管理下において怪我をし、医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターの保険対象になります。診療費が合計で1500円以上の場合に適用になりますので、使用する場合は受給券を使用せず、支払いをしてください。申請のことでご不明なことがありましたら、学校までご連絡ください。

※けがが発生して2年間申請がないと、無効になってしまいます。