

ほけんだより

# 笑顔いっぱい



翔南中学校  
保健室  
R5.1.16



3学期が始まり1週間が経ちました。心も体も登校日のリズムに慣れてきたと思います。3学期は、あっという間に過ぎてしまいます。心残りのないように、学習に部活動に力を発揮できるよう、体調管理に努めていきましょう。

## ★スマホ・タブレットとは適度な距離感を保ちましょう！

夜遅くまでSNSで友達とやり取りをしていたり、ゲームをしていたり…以下の様子に心当たりがある人は、使用のルールを見直してみましょう。

### 画面との距離が近すぎませんか？

前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！

背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

### 移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？

長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。

1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。

たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを！

## ★自分の心もいたわってあげましょう！

3年生の緊張感が伝わってきます。お互いの心をいたわり合って乗り越えていきましょう。

### 受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！

# ★岡崎市内でインフルエンザが発生しています (参考: 岡崎市感染症サーベイランス)

新型コロナウイルス感染症が流行している数年間、岡崎市でのインフルエンザの流行はありませんでした。しかし、現在、岡崎市内でインフルエンザの発生が報告されており、徐々に発生数が増えている状態です。新型コロナウイルスとインフルエンザの両方の流行が心配されます。インフルエンザと診断されたときの登校については、すでにお知らせ済みですが、以下の内容について、もう一度確認をしておきましょう。

記入例

令和3年1月25日

## インフルエンザ経過報告書

(宛先) 学校長

6年1組 児童生徒氏名 岡崎 花子

上記の者は、インフルエンザ(疑いを含む)を発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過し治癒しており、他に感染のおそれがないことを報告いたします。

1 発症日からの経過 (「月/日」「発熱の有無」の欄を記入してください。)

発症日は「発熱した日」または「診断されるきっかけとなった症状がみられた日」とし、0日目から数え、発症日からの日付を記入しますが、医師から基準より長く出席停止を指示された場合や登校可能な口を過ぎていても、いない場合は、無理をさせず医師の指示に従ってください。

発症からの日数	0日目 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
月/日	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26
発熱の有無 (いずれかに○)	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
発熱がなかった場合 (症状が出た日)									
発症から1日目に解熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	登校可		
2日目に解熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	4日目に解熱した場合			
3日目に解熱				解熱	解熱後1日目				
4日目に解熱					解熱	解熱後1日目	登校可		
5日目に解熱						解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可

※ の部分は、出席停止の期間です。  
 ※ 本報告書において、発熱とは、体温が37.5℃以上の場合を指します。ただし、発熱、解熱の判断について、医師から指示がある場合、その指示に従ってください。

2 診断名           インフルエンザ (A型・B型・不明)  
 ※ 抗原迅速検査等行なっていない場合、型が分からない場合は、不明に○を付けてください。

3 発症日           令和3年1月18日(月)

4 受診日・受診先   令和3年1月18日(月) 医療機関名 ○○医院

5 欠席した期間    令和3年1月18日(月)～令和3年1月24日(日)  
 ※インフルエンザ(疑いを含む)の診断あるいは症状により、欠席した期間を記入する。  
 土日も含めて記載

保護者のサイン 岡崎 太郎

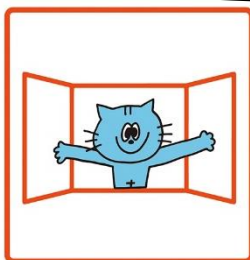
### 【診断を受けたら…】

- ①医療機関から「インフルエンザ経過報告書」がもらえます。
- ②「インフルエンザ経過報告書」は、記入例を参考に、保護者の方が必要事項を記入します。  
 ※出席停止期間の基準は、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』です。  
 ※解熱した後2日を経過しても、発症から5日を経過しない場合は、登校することができません。
- ③インフルエンザが治り登校を再開する際に、記入済みの「インフルエンザ経過報告書」を学校に提出してください。  
 ※登校再開に当たり診察が必要かどうかについては、医師の指示に従ってください。

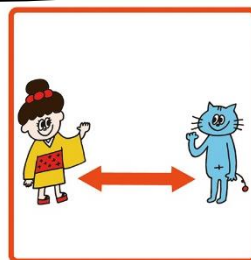
予防方法は、コロナと同じ！これからも続けましょう！



手を洗おう



換気をしよう



近づかないよ

