



元気だより 12月号

R6. 12. 6 岡山県立水島工業高等学校 保健室

冬本番も“けんこう”に過ごそう！

今年も残りわずかとなりました。今年を振り返りながら、来年に継続したいことや、来年こそチャレンジしたいことなどを考えることができるといいですね。感染症対策では手洗い・換気・マスクの着用・毎朝の検温...とご協力本当にありがとうございました。

年末年始を元気に乗り切るためにも、継続して感染症対策をお願いします。あわせて、十分な睡眠と食事が大切です。生活が不規則になりがちな時期ですが、体調を崩さないためにも、十分な睡眠時間の確保を心がけましょう。



今年のふりかえり



今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに
休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

感染症 みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



忘れないで！ 手洗いの“ウイークポイント”

指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



指と指の間

→両手の指を組み合わせて動かす



出席停止等の扱いについて

現在、本校では出席停止の処理に必要な書類は、3種類あります。



- 1 新型コロナウイルス感染症罹患報告書…**保護者記入**
- 2 インフルエンザ罹患報告書…**保護者記入**
- 3 その他の学校感染症に係る治癒証明書…**医療機関が記入**

これらの様式は、学校のホームページ (<http://www.mizuko.okayama-c.ed.jp/>) からダウンロードが可能です。

- ★出席停止に関する書類は、**再登校時に担任に提出**をよろしくお願いします。
- ★治癒証明書・罹患報告書を提出した場合は、出席停止扱いとなり、欠席・欠課になりません。
- ★ 3.【その他の学校感染症】の詳細は下記のとおり
百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、風疹、水痘(水ぼうそう)、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎など

発症日を入れてね。

登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフルエンザ	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」

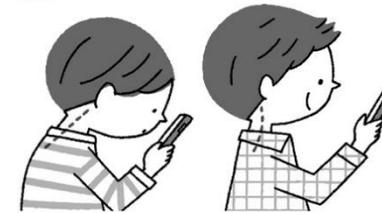
スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

スマホ首? ストレートネックにご用心



治療状況のお知らせ

冬休みの前に、歯科と視力の治療がまだの人を対象に、治療指示書の再発行を行います。まだ治療や検査が済んでいない人は、可能な範囲で冬休みなどを利用して受診しましょう。治療が終わっている人は、すみやかに治療指示書を提出してください。

