

ほけんだより

なつやす 夏休み号

R5. 7. 19
玉野市立胸上小学校
保健室

いよいよ夏休みに入りますね!! 学期は、みなさんががんばっている姿をたくさん見ました。疲れがたまっている時期だと思います。ゆっくりする時間を作って、心と体を休めてください。

夏休みは普段の学校での生活とはちがい、たくさんのごことに挑戦できる機会でもあります。何か一つでもがんばることを決めて実行しましょう。2学期に元気な姿でみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

夜ふかしをしている



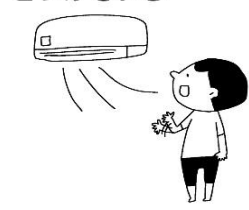
食事をとらないことがある



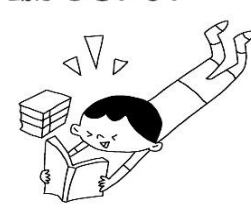
冷たい飲み物をよく飲んでいる



クーラーをずっとつけている



室内にいて体を動かしていない



4～5 個の人

夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活から抜け出しましょう。

1～3 個の人

このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

0 個の人

夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

夏を健康に過ごそう!

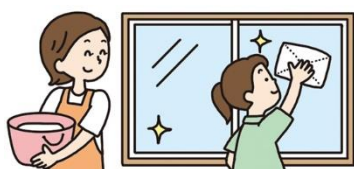
早ね・早起きを続ける



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



お手伝いや運動でからだを動かす



冷たいものとりすぎに注意



保護者の方へ

令和5年度健康診断について

今年度の健康診断は終了しました。ご協力ありがとうございました。

検診結果一覧を配付しています。

受診の必要がある人でまだの人は、夏休みを利用して、なるべく早めに医療機関の受診をお願いします。

～新型コロナウイルス感染症の罹患報告書が変わりました～

新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行に伴い、新型コロナウイルス罹患時にもインフルエンザ罹患時と同様に罹患報告書の提出が必要になりました。新型コロナウイルス罹患時にはお渡しいたします。記入例を参考に保護者の方がご記入の上、登校時に学校へご提出ください。体温チェック表については任意となりました。必要に応じてご活用ください。ご不明な点がございましたら、学校の方へお問い合わせください。

【新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準】

- ① 発症した日の翌日を初日（1日目）として、5日間を経過していること。
- ② 症状軽快（解熱【平熱【37.5℃未満】に下がること】かつ呼吸器症状が改善傾向にあること）した日の翌日を初日（1日目）として、1日を経過していること。
- ③ ①②の両方を満たしていること。

【見本】

【別紙】

罹 患 報 告 書

学 校 年 組 氏 名

発 症 日：令和 年 月 日

診 断 日：令和 年 月 日

医療機関名： _____

診 断 名： _____

解 熱 日：令和 年 月 日
(症状軽快日)

令和 年 月 日

保護者氏名（自署）： _____

【インフルエンザの出席停止期間の基準】

①～③を満たしたら、再登校が可能です。

- ① 発症した日の翌日を初日（1日目）として、5日間を経過していること。
- ② 解熱（平熱【37.5℃未満】に下がること）した日の翌日を初日（1日目）として、2日（幼児にあっては3日）を経過していること。
- ③ ①②の両方を満たしていること。

※学校保健安全法施行規則第19条第2項
「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」

【新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準】

①～③を満たしたら、再登校が可能です。

- ① 発症した日の翌日を初日（1日目）として、5日間を経過していること。
- ② 症状軽快（解熱【平熱【37.5℃未満】に下がること】かつ呼吸器症状が改善傾向にあること）した日の翌日を初日（1日目）として、1日を経過していること。
- ③ ①②の両方を満たしていること。

※学校保健安全法施行規則第19条第2項
「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」
※「症状が軽快」とは、解熱剤等を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。
※無症状の感染者に対する出席停止の期間の取扱いは、検体採取日から5日を経過するまで。」

※発症した日を0日目とします。