



和歌山市立楠見中学校 保健室 2022. 11. 30

今年の治療は、今年のうちに…



12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

「部活、勉強、遊びなどで忙しいから」「痛みや異常は感じないから」…健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったまま、後回しにしていますか？ 年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。問題がなければ届けを出して完了、軽症なら年内あるいは休み中に治療を終わらせることができる可能性も高くなります。

とくに3年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活があわただしくなる人が多いと思います。大事な試験や面接を控えて、この冬休みが治療の最後のチャンスかも?! 未受診・未治療のまま臨むことはできるだけ避けてくださいね!

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始める

ことが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。

新型コロナ・インフルエンザの同時流行に備えましょう!

今年の冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行する可能性が言われています。ですが、感染対策は今までと何も変わりません。今までやってきた感染対策を再確認するため、「勝てます!君と大作戦」を考えました。対策を徹底し、自分を守りましょう!

- か…換気** 2か所の窓を開け、空気を入れ替えましょう!
- て…手洗い** こまめに、30秒間の手洗いを!
- ます…マスク** 体育や食事以外は、マスクを着用しましょう!
- き…規則正しい生活** 食事・睡眠・運動など 病気に負けない体作りを!
- み…密を避ける** 人混みを避け、できるだけ人と距離をとりましょう!
- と…登校前の健康チェック** 毎日の検温・健康観察を忘れずに!

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

～保護者の方へ～ 新型コロナウイルスに加え、インフルエンザが流行する時期が近づいています。インフルエンザは学校感染症に指定されています。お子さんが罹った場合は、必ず学校に報告してください。「インフルエンザによる欠席届」(保護者の方が記入するものです。本校ホームページからもダウンロードできます。)を提出していただき、出席停止扱いとなります。なお、出席停止期間は、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(発症した日は数えない)となっています。