



令和5年12月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

いよいよ今年もあと1ヵ月です。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？嫌なことや辛いと感じることが多かった人も、楽しかったことを思い出してみ、来年はもっと楽しい1年になるといいな、来年はこんなことをしたら楽しくなりそうだな、なんて考えながら年末を過ごしてみるのもいいかもしれませんね！

インフルエンザの「出席停止」について

今年度はインフルエンザが早い時期から流行しています。インフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためて御確認をお願いいたします。

学校保健安全法では「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」出席停止とされております。なお、「登校可」となっても回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師とも御相談のうえ、登校の可否の判断をお願いいたします。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	
発症後2日目に 解熱した場合			解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日を経過していないため 登校できません。	登校可能 		
出席停止期間	→								
発症後4日目に 解熱した場合					解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能 	
出席停止期間	→								



感染症予防のため、今年も各教室・部屋の換気を行います！



窓やドアの一部等を開けて換気をするため、暖房をつけていても寒さを感じることもあるかもしれません。寒さ対策として防寒着を持たせるようにしてください。

感染症の流行防止のため、御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします。



冬こそ意識して「日光浴」を！

冬は「寒いから外に出たくない・・・。」と家の中で過ごすことが多くなってしまいがちです。でも、太陽の光を浴びないと、不足しやすくなってしまいます！

① ビタミンD

ビタミンDは、日光を浴びることにより体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

昼間は外で活動する時間を作りましょう！

② セロトニン

日光を浴びると、セロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。



なんでダメなの？

お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴（体の発育発達）への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存性になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われてもはっきり断りましょう。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したり怪我をしたりすることがあります。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急な怪我や病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。



※お住まいの地域によっても異なりますので、調べてメモしておくとう安心です。



令和5年12月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

いよいよ今年もあと1ヵ月です。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？嫌なことや辛いと感じることが多かった人も、楽しかったことを思い出してみ、来年はもっと楽しい1年になるといいな、来年はこんなことをしたら楽しくなりそうだな、なんて考えながら年末を過ごしてみるのもいいかもしれませんね！

インフルエンザの「出席停止」について

今年度はインフルエンザが早い時期から流行しています。インフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためて御確認をお願いいたします。

学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」出席停止とされております。なお、「登校可」となっても回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師とも御相談のうえ、登校の可否の判断をお願いいたします。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
発症後2日目に 解熱した場合			解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	解熱後 3日目 	登校可能 		
出席停止期間	→								
発症後4日目に 解熱した場合					解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	解熱後 3日目 	登校可能
出席停止期間	→								



感染症予防のため、今年も各教室・部屋の換気を行います！



窓やドアの一部等を開けて換気をするため、暖房をつけていても寒さを感じることもあるかもしれません。寒さ対策として防寒着を持たせるようにしてください。

感染症の流行防止のため、御理解と御協力のほどよろしくをお願いいたします。

