

ほけんだより 冬休み号

令和6年12月23日
新潟大学附属特別支援学校
保健室

今年も残りわずかとなりました。明日から冬休みが始まります。寒い日が続いていますので、体調に気をつけて、健康で安全にお過ごしください。

冬休み！「〇〇ばかり」に気を付けよう

冬休みが終わると、3学期です。短いですが、進級・進学に向けた大切な時期です。3学期が始まる前に生活リズムを整えておきましょう。

<p>ゲームばかり</p>  <p>運動不足になっているかも。ゲームをする時間を決めて、体を動かそう！</p>	<p>たべてばかり</p>  <p>ダラダラ食べは、むし歯になりやすい。食べる時間と量を決めよう。</p>	<p>ねてばかり</p>  <p>学校に行く日と同じ時間か、遅くても2時間以内には起きましよう。</p>	<p>よふかしばかり</p>  <p>よふかしをすると次の日は、あくびが出る、集中できない、イライラしてしまうよ。21時～22時にねよう！</p>
---	---	---	---

県内で感染症が流行っています

冬は空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期です。今年の県内は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の他に、溶連菌感染症や手足口病、マイコプラズマ感染症が増えているそうです。冬休み中も、石けんと流水による手洗い、うがい、咳エチケットなどの対策を続けましよう。



【保護者の方へ】

1. 保健室からの配付物について

成長の記録 内容をご確認の上、押印またはサインをお願いします。1月8日に提出してください。

歯みがきカレンダー ご家庭で、必要に応じてご活用ください。使用された場合、ご提出ください。

2. 1月9日(木)は全校発育測定です

お子さんの発育や健康面で気になることがありましたら、いつでも担任または保健室までご相談ください。

裏面もあります→

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら…

- 学校保健安全法施行規則により、出席停止となります。
- 出席停止の期間が終わり、登校再開する際には、学校に提出いただく書類があります。
- 書類は、当校のホームページからPDFがダウンロードできますので、ご利用ください。
- ダウンロードが難しい場合は、担任を通して用紙をお渡ししますのでご相談ください。

感染症診断名	提出書類	記入いただく方
インフルエンザ	療養解除届(インフルエンザ用)	保護者
新型コロナウイルス感染症	療養解除届(新型コロナウイルス感染症用)	保護者
その他の感染症 <small>百日咳, 麻しん, 流行性耳下腺炎, 風しん, 水痘, 咽頭結膜熱, アデノウイルス感染症など</small>	感染症診断通知書	受診した医療機関

出席停止期間 早見表

【インフルエンザの場合】

★発症日を0日目として、5日を経過するまで、かつ解熱後2日を経過するまで。

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
発症日	解熱	出停	出停	出停	出停	登校可能		
発症日	発熱	解熱	出停	出停	出停	登校可能		
発症日	発熱	発熱	解熱	出停	出停	登校可能		
発症日	発熱	発熱	発熱	解熱	出停	出停	登校可能	
発症日	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	出停	出停	登校可能

【新型コロナウイルス感染症の場合】

★発症日を0日目として、5日を経過するまで、かつ症状軽快後1日を経過するまで。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日	軽快	出停	出停	出停	出停	登校可能	
発症日	症状有	軽快	出停	出停	出停	登校可能	
発症日	症状有	症状有	軽快	出停	出停	登校可能	
発症日	症状有	症状有	症状有	軽快	出停	登校可能	
発症日	症状有	症状有	症状有	症状有	軽快	出停	登校可能