

# ほけんだより

平成30年1月 大阪府立泉北高等学校 保健室

## 正夢と逆夢 切り替えスイッチ

初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。では、悪い夢をみたら?・・・昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。「これは“逆夢”だから現実では逆の事が起きる」と笑い飛ばしたのです。ちょっとした考えの転換で、ものの見え方は変わってくるもの。「ついてないな〜」と思ったら「その分これからいいことがあるかも!!」。「失敗した・・・」というときは「次に活かせる!!」あるいは「友だちに話せるネタになるかも^^」と上手にスイッチを切替えてみましょう。今年も明るく楽しい一年を過ごせますように。。



## ~インフルエンザの出席停止について~

インフルエンザと診断された場合、学校感染症ですので、欠席にはならず出席停止扱いになります。「医師の意見書」を主治医に記入していただき、学校に提出してください。「医師の意見書」は、[泉北高校ホームページの「在校生/保護者の皆様へ」](#)をご覧ください。  
※この保健だよりの裏面にも同じものを載せています。



※ご自宅でプリントアウトできない場合は、学校に用紙を用意していますので、お申し出ください。また、裏面を使用していただいても結構です。

## カゼ ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることも心がけましょう。

早めの早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくして ゆっくり休もう。

しっかり食べて栄養をとりましょう。

特にビタミンCをたっぷり!

室内の温度・湿度にも気を配りましょう。

湿度は70%前後  
温度は21~24℃

急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときはインフルエンザかも!? 早めに病院へ行き治療を受けましょう。

## インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

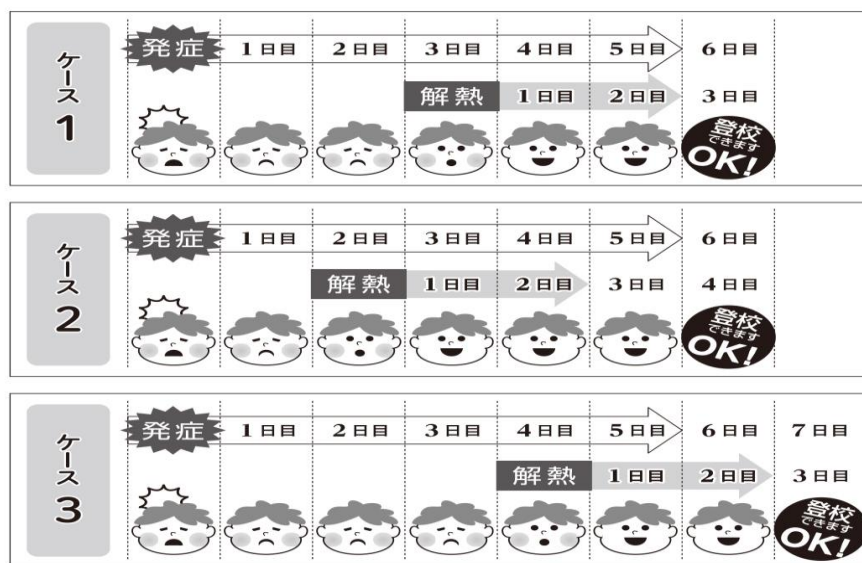
登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後  
**2日**が経過している

発症後  
**5日**が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



## ※学校感染症「その他の感染症」の扱いについて（よくある問い合わせ）

●「その他の感染症」とは、学校で通常見られないような重大な流行が起こった場合に、その感染拡大をふせぐために、必要があるときに限り、校長が学校医の意見を聞き、第三種の感染症とし措置をとることができる感染症です。

以前は「感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）」で出席停止扱いとなった場合があると思いますが、文部科学省の見直しにより平成25年3月以降は学校で大流行が確認された場合のみ出席停止の対象となっています。

そのため、生徒が「感染性胃腸炎」と医師から言われても、大流行が確認できない場合は出席停止扱いになりません。ただし、他への感染を防止するためにも、無理して登校せずに、主治医の指示通り体調が回復するまで自宅で療養してください。

（※その後、流行が確認された場合は、さかのぼって出席停止扱いとすることができます。）

<学校感染症第三種の中の「その他の感染症」の例>

- 感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症など）
- マイコプラズマ感染症
- 溶連菌感染症 など