大阪府立泉北高等学校保健室　2023 年９月

９月に入り、朝夕が涼しく過ごしやすくなりました。トンボが飛んだり、秋の虫の声が聞こえたり、店頭には秋の味覚が並んだり、季節の変化を感じます。
全国的に季節外れのインフルエンザや、新型インフルエンザが流行しています。インフルエンザ・新型コロナウィルスに感染した際の出席停止期間や、提出書類について再度掲載します。必ず確認してください。右面の学校感染症報告書は必要時、ご利用下さい。

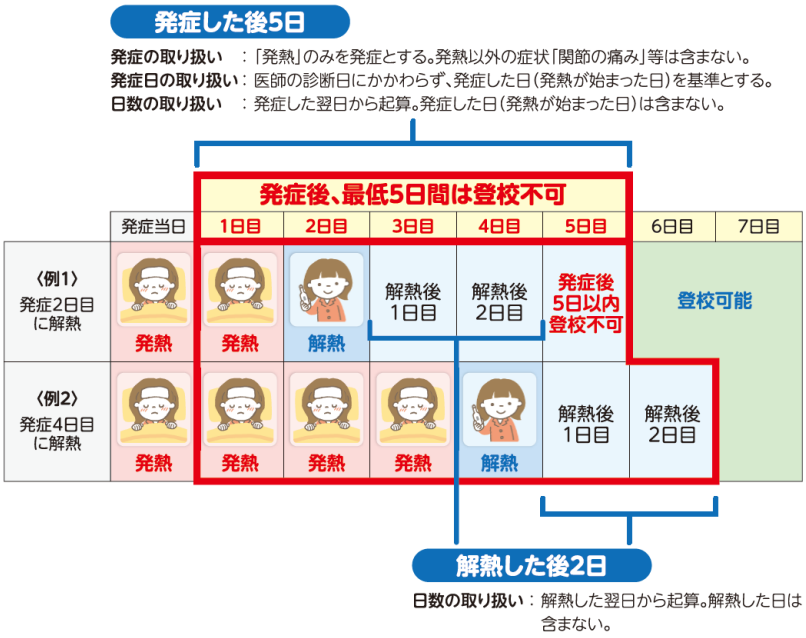
①インフルエンザ・新型コロナウィルスが疑われる場合

発熱・頭痛・関節痛・咳などの症状が見られ、医療機関で「インフルエンザ」「新型コロナウィルス」と診断を受けた場合、学校へ連絡をお願いします。インフルエンザ・新型コロナウィルスの家庭用検査キットで陽性が出た場合も、念のため受診が望ましいと思われます。

②出席停止期間　インフルエンザと新型コロナウィルスで違います。

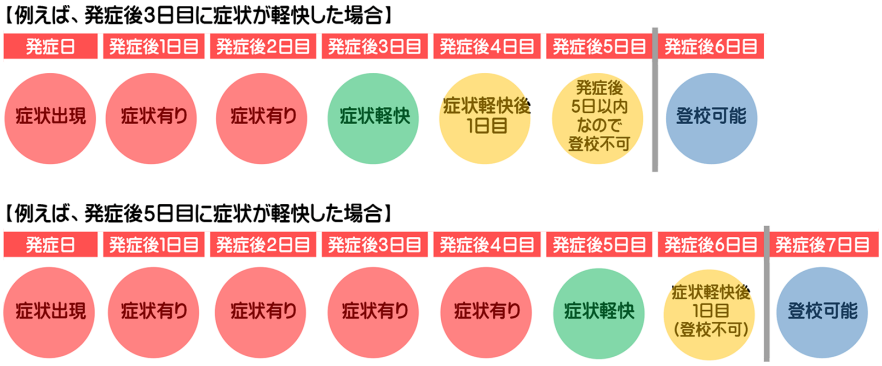
インフルエンザ

発熱日を０日目とし、
５日を経過し、かつ
解熱後２日経過するまで



コロナウィルス

発症日は０日目とし、
発症翌日から５日間
かつ、症状軽快後１日を
経過するまで



③再登校時に「学校感染症報告書」を担任の先生へ提出

- 学校感染症報告書は本校ホームページよりダウンロードして使用してください。保健だより６月号・９月号掲載分の使用も可能です。
- 学校感染症報告書は保護者の方がご記入をお願い致します。
- 検査結果や処方薬の説明書、病院の領収書などインフルエンザやコロナウィルスに罹患したことが分かる書類を添付してください。
- ご不明なことがあれば、学校へお問い合わせをお願いします。

この用紙と感染症に罹患したことが分かる用紙を必ず提出してください。出席停止の手続きが行えません。欠席扱いとなります。

学校感染症報告書

診断名 （○をつける）	1．インフルエンザ（A 型・B 型・不明） 2．新型コロナウイルス感染症 3．麻しん（はしか） 4．流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） 5．風しん 6．水痘（みずぼうそう） 7．咽頭結膜炎（プール熱） 8．結核 9．髄膜炎菌性髄膜炎 10.その他（　　）
欠席の期間 (自宅療養期間)	※上記の理由で早退した日も含みます。 令和　年　月　日（　）～　月　日（　）
受診した 医療機関	医療機関名
	住所
	電話番号
診断を受けた日	令和　年　月　日（　）
解熱日	令和　年　月　日（　）
医師の指示事項	
添付書類	検査結果　・　処方薬の説明書　・　その他（　　） ※学校感染症に罹患したことがわかる書類のコピーを添付してください。

保護者記入 → 担任 → 教務主任 → 保健室（保管）No.

大阪府立泉北高等学校長殿

令和　年　月　日

年　組　番 生徒名

保護者署名

9 月 8 日モロッコでマグニチュード 6.8 の地震が起こり、大きな被害が出ています。日本でも年に数回震度 5 や 6 の地震が起こっています。大雨の被害も近年増加しています。私たちはいつ、どこで、どのような災害に遭遇するかわかりません。災害時の備えはできていますか？

●日頃からの準備●

①避難場所、避難経路を確認する	災害時、家族で同じところにいない場合がある。そんな時 のために、互いの安否を確認できるように、安否確認方法や、 集合場所などを決めておく必要がある。※
②安否確認の方法を家族で決めておく	
③非常持出袋、非常食、飲料水を用意しておく	非常用持ち出しバッグの内容は、人数分、約 10 日分。下記参照
④家具類を固定する	転倒防止対策 突っ張り棒や、L 字金具を用いて壁などに家具を固定する。
⑤ブロック塀や家の柱、壁、外壁など老朽化しているところを 確認しておく	地震の揺れによってブロック塀が崩れると、道を塞いで避難経路を塞いだり、人を巻き込んで、怪我を負わせたり、 大きな被害につながる。そのため、日頃から、ヒビが入ってないかなどを確認しておく。

●非常用持ち出し袋の準備と確認●

＜持ち出す際、個人が必ず持って行くもの＞

飲料水(500ml)・現金・モバイルバッテリー・保険証・運転免許証・
手間なく食べられる飴やチョコレート・メガネ・マスク・常備薬など

●災害被害を減らすために…●

大災害発生時には、消防や警察等の対応が遅れることもあります。自分・家族・ご近所や地域の連携が円滑なことが、災害被害をできるだけ小さくする大きな力となります。

- 自分の身を自分で守る＝**自分でできること**
- 家族同士で力を合わせる＝**家族でできること**
- ご近所や地域、職場や学校など身近にいる人同士が助け合う
  ＝**身近にいる人と力を合わせてできること**

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ

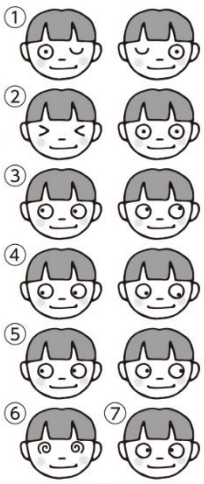
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ

やってみよう めのストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

① 左右交互にウインク……10～20回
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回
③ 右眉を見る→左眉を見る ……各3秒
④ 右頬を見る→左頬を見る ……各3秒
⑤ 右耳を見る→左耳を見る ……各3秒
⑥ ゆっくりと眼球を回す……右回り→左回り 各2～3周
⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。