

grow up

平成29年1月20日

インフルエンザ号

あかね台中 保健室

インフルエンザ～今年もこの季節がやってきました～

今週からインフルエンザ様症状での欠席が増えてきました。出席停止の期間は自宅でしっかり休養してください。治癒届の提出をお願いします。



インフルエンザによる出席停止期間の基準

熱が下がった後2日が経過するまで + 発症後5日が経過していること

*例えば

①発症後2日目に解熱した場合

1/1 (0日目)	1/2 (1日目)	1/3 (2日目)	1/4 (3日目)	1/5 (4日目)	1/6 (5日目)	1/7 (6日目)
発症	発熱	解熱	解熱後①	解熱後②	解熱後③	登校可能

解熱後2日経過した次の日(1/6)が、発症してから5日目にあたるため、5日目以内の場合は登校できません。

②発症後3日目に解熱した場合

1/1 (0日目)	1/2 (1日目)	1/3 (2日目)	1/4 (3日目)	1/5 (4日目)	1/6 (5日目)	1/7 (6日目)
発症	発熱	発熱	解熱	解熱後①	解熱後②	登校可能

解熱後2日を経過した次の日(1/7)が、発症してから6日目にあたるため、登校することができます。



あかね台中 出席停止の流れ

- ①病院でインフルエンザまたはインフルエンザの疑いの診断を受ける。
- ②学校へ「診断名」「出席停止期間」を伝える。
- ③医師が指示した出席停止期間は自宅療養をする。
- ④登校許可が出た日の朝に保護者が治癒届を記入し、登校したら担任へ提出する。



※治癒届はHPからもダウンロードできます。

----- き り と り -----

治癒届 <保護者の方が記入してください>

年 組 氏名

保護者氏名

印

病名: インフルエンザ ・ その他 ()

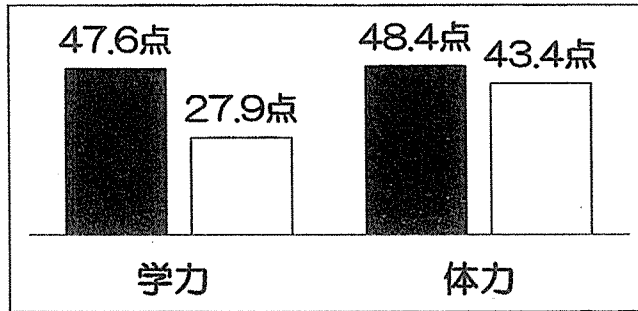
期間: 平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日

受診した病院名: _____

朝食をしっかりと食べよう!



クイズ このグラフの点数の違いは、ある生活習慣の違いです。その生活習慣とは…?



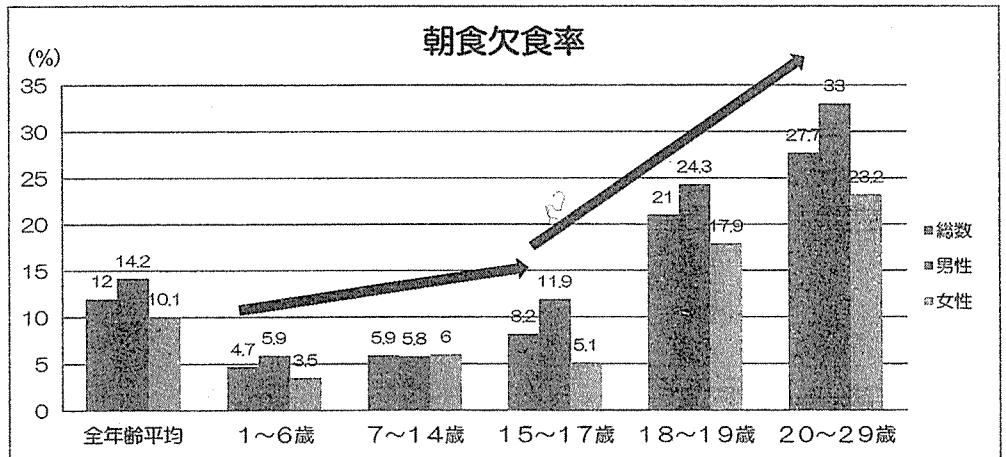
答えは**朝食**です! グラフのグレーは朝食を毎日食べている人、白は全く食べない人の結果です。朝食を毎日食べている人は、学力も体力も平均点が高いことがわかります。

やっぱり朝食って大切なんだね!



でも、朝食を食べていない人は…?

朝食の欠食は、小学生より中学生、中学生より高校生と、年齢があがるにつれて増える傾向にあります。小学生のときは朝食を食べていたのに、中学生になってから食べなくなった…なんて人はいないでしょうか?



朝食を食べられない理由は…?



携帯電話

ついつい夢中になってしまうゲームやテレビ、携帯電話…



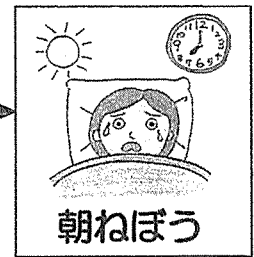
夜食

お腹がすいてきて食べてしまう夜食。



夜ふかし

気付けば、こんな時間…



朝ねぼう

起きたらすでに登校時間! 時間もないし、夜食のおかげでお腹もすいてないし、朝ごはんは食べないでいいや!

悪循環

自分の生活を見直そう!

朝食を食べられない人は、自分の生活をもう1度見直してみましょう! まずは一口食べるところから始めましょう。学力や体力を上げるためにも、生活リズムを整え、朝食をしっかりと食べましょう。

さあ、さっそく実践しよう! **早寝・早起き・朝ごはん**