

ほけんだより 12月

松江第三中学校 保健室

いよいよ12月!今年も残り1か月です。今年やり残したことはないか、自分の生活を振り返ってみましょう。

寒さが本格化し、朝起きることが辛くなる季節ですね。朝起きたら、まずカーテンを開けて伸びをし、しっかりと朝ご飯を食べて、気持ちよく1日をスタートさせましょう!

空気が乾燥し、のどの痛みや肌の乾燥に悩む人が増えています。のどが乾燥するとウイルスが体内に入りやすくなり、感染症が発症しやすくなります。また気温が低くても、人は体から体液を通して水分を出しています。体の水分量が減ると、体調不良や脱水症状を引き起こすので要注意!

水筒を持参して、適宜水分補給を行いましょう。

【感染症情報】 ※11/26(水)時点

(名)	9月	10月	11月
インフルエンザ	2	2	24
新型コロナ	1	1	1

インフルエンザ罹患者が増えてきています。

(特に11月3週目から急増中!!)

治癒証明書等については、裏面をチェック!



1年生対象 歯科指導

10/30(木)に、本校学校歯科医の廣瀬先生をお招きし、歯科指導を行いました。

むし歯や歯周病の予防、歯の健康を守るための生活習慣についてご講演いただきました。

同日の全校生徒へ歯ブラシも配布しています。ぜひ活用してくださいね!

12月1日は
世界エイズデー

予防の第一歩は 「正しく知ること」

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気ですが、HIV感染=エイズではありません。

HIVはとても弱いウイルスです。HIVに感染している人と食事をしたり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。

でも、避妊具を正しく使用しない性行為には、感染のリスクがあります。また、よく知らない相



手との性行為も絶対に避けましょう。「たった1回」が、人生に大きな影響を与えるかもしれません。

HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える!それがエイズの感染拡大防止にもつながります。



◎感染症について

- ・学校感染症に指定されている感染症にかかった場合は、「出席停止」となります。
- ・学校感染症罹患後に登校を再開する際には、「治癒証明書」(※1)または「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」(※2)の提出が必要です。
- ・新型コロナウイルスは治癒証明書の提出は不要です。

松江第三中学校 HP にて、各種ダウンロードできます。

【治癒証明書】 【季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書】

お知らせ<感染症>

保護者様

江戸川区立松江第三中学校

お子さまが感染性の病気になった場合は、完全になおしてから登校しましょう。
ご参考までに学校保健安全法に定められたものを付記いたします。出席停止の期間について
は、以下のとおりです。
なお、医師により感染のおそれがないと認められたときはこの限りではありません。
登校するとき下記証明書をお持ちください。

	病 名	出 席 停 止 の 期 間
1	百 日 咳	特有の咳がなくなるまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終わるまで
2	麻疹（はしか）	解熱した後、3日をすぎずまで
3	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺のはれが確認できた後5日をすぎ、かつ、全身状態がよくなるまで
4	風しん（三日ばしか）	発しんが消えるまで
5	水痘（水ぼうそう）	すべての発しんがかさぶたになるまで
6	咽頭結膜熱（プール熱）	おもな症状がなくなった後、2日をすぎずまで
7	結 核	感染のおそれがないと認められるまで
8	腸管出血性大腸菌感染症	感染のおそれがないと認められるまで
9	流行性角結膜炎	感染のおそれがないと認められるまで
10	急性出血性結膜炎	感染のおそれがないと認められるまで
11	溶 連 菌 感 染 症	治療開始1日をすぎ、全身状態がよくなるまで
12	伝染性紅斑（りんご病）	発しん以外の症状がなくなるまで
13	手 足 口 病	熱が下がって口内炎が消えるまで
14	感 染 性 胃 腸 炎	下痢、嘔吐症状が軽減した後、感染のおそれがないと認められるまで
15	そ の 他 の 感 染 症	

学 校 長 殿

年 組 氏名

病名

月 日 から登校してもよいことを証明いたします。

令和 年 月 日 医師

記載の感染症の他、
マイコプラズマ肺炎・ヘルパンギーナ・带状疱疹
コレラ・細菌性赤痢・腸チフス・パラチフス 等
も治癒証明書の提出が必要となります。
医師から診断を受け、療養期間を経た後、学校
への登校が可能であるか、再度医師からの指示を受
けてください。治癒証明書は、登校が可能である
という医師からの証明です。必ず登校を開始する際
には、証明書をお持ちください。

季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書

保護者様

江戸川区立松江第三中学校

お子さまが感染性の病気になった場合は、完全になおしてから登校しましょう。
ご参考までに学校保健安全法に定められたものを付記いたします。出席停止の期間について
は、以下のとおりです。登校する際は、下記診断報告書に主治医の証明をいただいた上で、登校
報告書を記入し、提出をお願いいたします。

病 名	出 席 停 止 の 期 間
インフルエンザ	発症した後5日をすぎ、かつ、解熱した後2日を すぎずまで※

※ 幼児の場合、発症した後5日をすぎ、かつ、解熱した後3日をすぎずまで

季節性インフルエンザ診断報告書

年 組 氏名

上記の者が、季節性インフルエンザに罹患していることを診断します。

発症日 年 月 日 診断した日 年 月 日

診療医療機関名

診療医師氏名

学 校 長 殿

登校報告書

登校を再開するにあたり、下記のとおり報告いたします。

発症日	1	2	3	4	5	6	7	8	9
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

※1. 発症とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状（発熱など）が始まった日、
その日を0日と数えます。
※2. 解熱した後2日（幼児の場合3日）とは、解熱した日を0日と数えます。
※3. 本人の状態が悪い時は、医師と相談してください。

解熱した日 年 月 日 登校再開日 年 月 日

令和 年 月 日 保護者署名

※インフルエンザのみ書式が異なります！！
インフルエンザと医師から診断を受けたら、書類
中央部の季節性インフルエンザ診断報告書を書い
ていただき、下部の登校報告書は保護者が療養期間
の日付を記載してください。出席停止期間（発症日
を0日とし、発症後5日かつ解熱後2日）を過ぎ、
体調が良好になったら、書類を持って登校してくだ
さい。ご不明点等ございましたら、いつでもご連絡
ください。