



令和7年10月16日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

インフルエンザ・コロナが流行し始めています！

南中では10月に入ってからコロナやインフルエンザにかかる生徒が出始めています。区内の小
学校では9月中旬から学級閉鎖をする学校が出始めました。今週末は学芸発表会があり、その後も
2年生チャレドリ、ロードレース大会と行事が続きます。大切な行事に向けて、健康管理を怠らず
本番を迎えましょう。

感染症にかかった際（出席停止の際）の学校への提出書類

	インフルエンザ	コロナ	インフルエンザ・コロナ以外の感染症 (感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、溶連菌等)
提出書類	インフルエンザ診断報告書・登校報告書	不要	治癒証明書
記入者	医師と保護者		医師

<インフルエンザ診断報告書・登校報告書>

<治癒証明書>

登校再開時に
学校へ提出

*書類は病院で用意して
いるところが多いです
が、南中のHPからもダ
ウンロードできます。
なお、病院独自の様式
でも構いません。

*病院によって、書類の記
入に文書料として数百
円程度かかることがあ
ります。

季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書

保 護 者 様 江戸川区立南葛西中学校

お子さまが感染症の病状になった場合は、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	発熱した日から5日まで、かつ、解熱した日より2日 を要するまで

※ 肺炎の場合は、発熱した日より5日まで、かつ、解熱した日より3日を要するまで

季節性インフルエンザ診断報告書

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証明します。

発症日 年 月 日 診断した日 年 月 日

診断医機関名

診断医氏名

学 校 長 殿 登校報告書

登校再開予定にあり。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. 発熱とは、検温を毎日2日ではなく、インフルエンザ検出後（発熱など）が経過した日、
その日を0日目と数えます。
※ 2. 解熱とは2日（検温の検定日）とは、解熱した日を0日目と数えます。
※ 3. 本人の同意書は、医師と保護者にご記入ください。

解熱した日 年 月 日 登校再開日 年 月 日

全期 年 月 日 保護者署名

医師
記入

保護者
記入

お知らせ「感染症」

江戸川区立南葛西中学校

お子さまが感染症の病状になった場合は、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。
登校するときは下記診断報告書を添付してください。

病 名	出席停止の期間
1 胃 腸 炎	発熱がなくなるまで、または5日間の過半数 出席停止期間による出席の終わるまで
2 嘔 吐 (は しゃ)	発熱した日、3日を要するまで
3 流行性下痢症 (おたみくわび)	下痢、嘔吐又は下痢のいずれが継続できた後 5日を要するまで、かつ、全症状がよくなるまで
4 風 し ん (三 日 ば し か)	発熱がなくなるまで
5 水 痘 (み づ ぼう ぼう)	すべての発熱がなくなるまで、または5日間の過半数 出席停止期間による出席の終わるまで
6 咽 頭 炎 (のど ぐ せ ん)	おとなが喉がなくなった後、2日を要するまで
7 結 核	感染のおそれがないと認められるまで
8 肺炎 (はい びん びん びん)	感染のおそれがないと認められるまで
9 流行性腮腺炎 (はしか)	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 細菌性下痢症 (りん びん びん)	治療開始1日を要する。全症状がよくなるまで
12 伝染性紅斑 (りん びん びん)	発熱以外の症状がなくなるまで
13 下 痢	熱が下がって2日以内の回復するまで
14 急性腸炎 (きん びん びん)	下痢、嘔吐が継続した日、感染のおそれな いと認められるまで
15 その他 (その他)	

学 校 長 殿 証 明 書

年 月 日 氏 名

年 月 日 氏 名

月 日 から登校してもよいことを証明いたします。

全期 年 月 日 医師

医師
記入

保護者の皆さまへ 色覚検査を実施します。

希望者を対象に学校にて色覚検査を実施します。10月14日（火）に、1年生は全員に、2・3年
生は今まで色覚検査を受けたことがない生徒を対象に希望調査票を配布しました。

学校の色覚検査では、色が見分けにくい疑いがあるかどうかを調べます。軽度の異常であれば日常生
活に支障がないため自覚のない場合が多く、検査を受けて初めて色覚異常に気付くこともあります。
しかし、状況によって色を見誤ることや授業の一部が理解しにくいことがあります。将来の職業・進路
選択をするにあたって、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切なことです。

【色覚について】 詳しくは右ページをご覧ください。

色覚について

見分けにくい色の組み合わせはありませんか？

色覚とは、色を見分ける感覚のことをいいます。全ての人に色が同じように見えている訳ではなく、男性の20人に1人、女性の500人に1人くらいの割合で、色の見え方が異なる人がいます。“色の見え方が異なる”を、もっと詳しく説明すると、“見分けにくい色の組み合わせがある”ということです。例えば、“赤と緑”、“だいたい色と黄緑”、“緑と茶”、“青と紫”、“ピンクと白・灰色”、“緑と灰色”、“黒と赤・緑”、“ピンクと水色”などが見分けにくい人がいます。日常生活だと、“緑の黒板の赤い文字が読みにくい” “信号の色が見分けにくい” “肉の焼け具合を間違える” “カレンダーの祝日が見分けにくい” “緑の木々の中の紅葉がわからない” “熟したトマトとまだ緑のトマトを区別できない” など様々あります。生まれつきのもので、個人差もあります。具体例がすべて当てはまるという訳ではありません。自らの色見え方を知ること、色の誤認を減らすことも可能です。

ロードレース大会の練習に向けて

体調不良やケガを防ぐための **ポイント**

走る前に水分補給を行い脱水症状（めまい、頭痛等）を防ぐ

体の水分が不足していると、血液のめぐりが悪くなったり体温調節機能に障害が起こりパフォーマンスの低下を引き起こします。また、水分不足は走っている最中に、めまい、頭痛、吐き気、手足のふるえ・しびれ、ふらつき、足がつる、筋肉のけいれん等の脱水症状を引き起こすため、走る前にも水分補給をすることが大切です。走る前と言っても、直前に一気に大量に飲むと胃腸に負担がかかり腹痛の原因になったり、思うように走れなくなったりしてしまうので、走る30分前までに、コップ1杯分（200ml～300ml）程度の水分を飲むようにしましょう。発汗量が多い場合には水よりも塩分が入っているスポーツドリンクを飲むようにしましょう。

睡眠を十分にとる



朝ごはんをしっかり食べる



走りなれた靴をはく



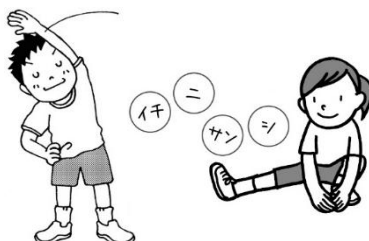
爪を切る



水筒・タオルを忘れない



準備運動をしっかり



体調が悪いときは無理をしない

