

# 保健だより 1月号



徳島北高校 平成31年1月17日

「一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり」と言うことわざがあります。何を始めるにしても目標と計画を決めることが大切です。皆さんの目標が無事達成され、充実した一年となりますように。

## === インフルエンザ流行 注意報レベルに ===

徳島県感染情報センターによると、阿南、美馬、三好保健所管内でインフルエンザが注意報レベルを超えています(平成31年1週:12月31日~1月6日)。注意報レベルとは、今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性が高いことを指してします。一人ひとりがしっかりと予防し、インフルエンザの流行を防ぎましょう。

### ▶症状



かぜ症状の他に、

- ・悪寒
- ・高熱
- ・筋肉痛
- ・関節痛
- ・倦怠感

おかしいかな?と思ったら無理をせず、早めに病院を受診しましょう。

### ▶出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ  
解熱した後2日を経過するまで

※発症日(発熱した日)を0日と数えます。右の図を参考にしてください。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱		解熱			登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	

### ▶出席停止の手続きは

「**治療証明書**」に医療機関で証明していただいでください。治療証明書は職員室と保健室にありますので、必要時に取りに来てください。また学校のホームページからダウンロードもできます。ぜひご活用ください。

北高ホームページ>お知らせ>保健室からのお知らせ(治療証明書のダウンロード)

北高ホームページ>メニュー>保健室(保健室からのお知らせ・出席停止について)

### ▶予防のために

- ・手洗い(特に外出後や食事前)
- ・部屋の湿度を50~60%に保つ。
- ・こまめに部屋を換気する。
- ・流行期は人混みを避ける。



参考:日本学校保健研修社「健」2019年1月号

## 忘れていませんか?災害共済給付の手続き



学校管理下(授業中・部活動中・登下校中等)で起こったケガなどで医療機関を受診し、日本スポーツ振興センターへの医療費請求の手続きがまだの場合は、保健室へ連絡してください。請求書類を渡します。初診から治療するまでの治療費が健康保険を用いて1500円以上(3割負担の場合)のものが対象です。

また書類をもらったけど、手続きがまだできていない人は、早めに保健室まで提出してください。**受診から2年を経過すると、時効**となり請求できなくなりますので、注意してください。在学中に起こった災害であれば、卒業後も請求は可能ですが、時効がありますので、期限内に余裕を持って書類を揃え、提出してください。特に3年生は卒業も間近ですので、早めの手続きをお願いします。不明な点があれば、保健室まで問い合わせてください。

## ほっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。3学期が始まりました。お正月モードから抜け出せているでしょうか?3年生はいよいよセンター試験を間近に控え、いい緊張感の中で生活を送っていることでしょうか。今月スクールカウンセラーの来校日は15日と29日です。これから学年末に向かう1、2年生、進路を決めていく3年生、少しでも心の状態を万全にして生活を送るために気軽にカウンセリングを利用してくださいね。お話しをするだけで自分の気持ちの整理ができたり、自分のつまずきや逆に自分のいいところを見つけることができたりします。教室や保健室にある申込用紙で申し込んでみてください。寒いこの時期温かい気持ちで過ごしましょう。