保健室だより 12月号

令和7(2025)年12月
上宮学園中学校
上宮高等学校　保健室

冬は寒さで手足が冷えやすく、体も心も疲れやすい時期です。あたたかく過ごす工夫をし、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう！冬休みの楽しみなイベントを思い浮かべながら、ワクワクした気持ちで過ごしてくださいね♪

冬本番！インフルエンザが増えてます！！

インフルエンザの出席停止期間は･･･
・**発症した後五日を経過**し、かつ、**解熱した後二日を経過**するまで(学校保健安全法施行規則第19条)

出席停止期間表	発症日(熱が出始めた日)	発症後5日間					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱(0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	登校OK		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱(0日目)	1日目	2日目	3日目	登校OK		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱(0日目)	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱(0日目)	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱(0日目)	1日目	2日目	登校OK

学校既定の用紙はホームページからダウンロードできます！

出席停止扱いになる感染症なので･･･
・**学校既定の用紙**または**医師の診断書等**の提出が必要です

学校既定の用紙のダウンロード方法･･･
・「上宮学園のホームページ→保護者の方へ→学校感染症証明書」よりダウンロードできます。ダウンロードできない場合は書類を渡すので保健室に来てください。

上宮学園中学校
上宮高等学校

学校感染症に係る学校に関する意見書（隔離証明書）

＿＿学年＿＿組＿＿番　生徒名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

保護者名（署名）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※医療機関の方へ：ご記入の上、ご提出いただくようお願いいたします。

第1種
□A　X（治癒するまで）【 】
※特定集団（インフルエンザ）は第2種に移行

第2種
□インフルエンザ　型・B型　　型【 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 】
□新型コロナウイルス感染症【 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで 】
□百日咳【 特有の咳が消失、または5日間の適正な抗菌性物質療法を終了するまで 】
□麻しん（はしか）【 解熱した後3日を経過するまで 】
□流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）【 耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身症状が消退になるまで 】
□風しん（三日はしか）【 発しんが消失するまで 】
□水痘（みずぼうそう）【 すべての発しんが痂皮化（かさぶた）するまで 】
□咽頭結膜熱（プール熱）【 主要症状が消退した後2日を経過するまで 】
□結核【 医師により学校保健その他衛生上支障がないと認められるまで 】
□髄膜炎菌性髄膜炎【 医師により学校保健その他衛生上支障がないと認められるまで 】

第3種
□コレラ、□腸管出血性大腸菌、□細菌性赤痢、□腸管出血性大腸菌感染症、□腸チフス、□パラチフス、□流行性角結膜炎、□急性出血性結膜炎、□その他の感染症【 】
※本文の他の感染症の場合は、
□腸管出血性大腸菌（O-157、O-26、O-111）
□細菌性赤痢
□腸管出血性大腸菌（O-157、O-26、O-111）
□ウイルス性下痢症（ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス等によるもの）
□結核性髄膜炎
□ハンセン病
□その他【 】

□いずれの疾病の確定には至っていませんが、下記のような病状から「感染のおそれがあり」と判断できず、現時点での登校は不適切であると判断します。
【A欄・発熱を主とする症状】（□C、□D）38度以上の発熱が継続中、□頻回の嘔吐、□激しい下痢が続く、□けいれん発作、□意識・精神状態の変化（意識レベルの低下、幻覚、せん妄、錯乱、興奮、けいれん）、□呼吸・胸・腹部の痛み、□呼吸困難、□ぜんそくの発作、□発しん・紫斑・黄疸・出血傾向、□その他【 】

その他意見欄

期間　年　月　日～　年　月　日（予定）以降登校可能まで

上記の疾患に隔離または感染のおそれがあるため、学校保健安全法施行規則（第19条）に基づき、隔離を指示しました。

年　月　日

医療機関名
医師氏名

重要!
※インターネットで「上宮学園　出席停止」等と検索すると、以前使用していた様式(PDF)が表示されることがありますが、現在そちらの様式は使用していません。必ず本校のホームページからダウンロードしてください！

今日からむくみ対策！

「むくみ(浮腫)」とは、体内の水分が皮膚の下に溜まっている状態です。「夕方になると足が太くなる」、「靴下の跡がくっきりつく」、などはむくみのサインです。重力により水分が体の下にたまりやすくなるので、特に下半身はむくみやすいです。

むくみの原因

- 塩分過多
- 栄養の偏り 栄養不足
- 長時間の立ち仕事
- 体の冷えやストレス 運動不足 ↓ 血行不良 腎臓の働きの低下 ↓ むくみやすくなる

むくみを取るために重要な栄養素

○**カリウム**(むくみを引き起こす塩分の排泄を促す作用がある)
例)きゅうり、野菜全般、海藻、果実など

○**利尿作用**のある食べ物
例)あずき、豆類全般、シナモン、すいか、りんご、とうもろこしなど

○**タンパク質**(体温を上げる働きがあり、血行の良い状態を保つことにつながる)
例)肉や魚、大豆製品、乳製品

○**ビタミン E**(血行促進作用があり、血流の停滞を解消)
例)かぼちゃ、植物油、アーモンド、うなぎなど

参考:むくみを取るために重要な食べ物とは？ むくみ解消や予防の方法も紹介｜健康サイト

保健室より

1階エレベーター前の掲示を新しくしました！
寒い冬を乗り越える秘訣を紹介しています。
冬休みに入る前にチェックしてください！

保健室からタオルや生理用品、その他の物品を借りたまま返却していない人がいます･･･。心当たりがある人は、必ず返却してください。
「返したかどうか覚えていない」という人は、保健室に来てください。
一緒に確認しましょう♪