ほけんだより　10月

茨城県立日立工業高等学校定時制

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見て目が疲れないのは、月そのものが光っているからではなく、太陽光が反射して光っているからです。そのため、色合いもほんのりと優しいのです。

スマホの画面の光は、至近距離ですし、目に直接届きます。刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜は、ほっと一息、ゆったりとした時間を過ごすのに最適の季節です。スマホをオフにして月を眺めてみませんか？

今年はインフルエンザの流行も近隣の市町村でみられています。うがい、手洗いをしっかりして体調を整え、しっかり登校しましょう。

【重要】インフルエンザ・感染症にかかった場合の手続きについて

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。学校保健安全法に基づき、特定の感染症と診断された場合は、流行を防ぐために**「出席停止」**の扱いとなり、欠席にはなりません。万が一感染した場合は、手続きを行ってください。

1. 学校への連絡　医師から感染症の診断を受けたら、速やかに学校（担任）へご連絡ください。連絡時に診断された病名発症日（発熱などの症状が出た日）受診日および医師からの指示（登校許可の目安など）をお伝えください。

2. 療養中の経過観察　医師の指示に従い、自宅で十分に休養させてください。発熱や症状の経過（体温など）を記録しておくと、再受診や登校判断の際に役立ちます。



3. 登校再開と提出書類　病気が治り、登校許可基準を満たしたら登校を再開できます。登校初日に必要な書類を提出してください。提出が必要な書類「届け出書」「治癒報告書」「医療機関からの感染症の証明となるもの（写し）」を添付してください。

代表的な出席停止対象感染症

インフルエンザ発症した後 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

その他、水痘（水ぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、麻しん、風しん、咽頭結膜熱などの感染症が出席停止の対象です。