

ほけんだより

令和7年9月
板橋区立加賀中学校
保健室 No.5

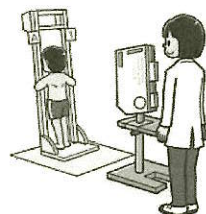


楽しかった夏休みも終わり、ついに2学期が始まりましたね。生活リズムを整えて、学校モードに切り替えていきましょう。

まずは朝決まった時間に起きて、朝ご飯を食べ体の中からを起こしていきましょう。余裕を持って起きるとゆっくり準備ができていいですね。

2学期の健康診断

月	日	曜	検査項目	対象学年	注意事項
9	8	月	貧血検診 (生活習慣病予防検診含む)	7年全員 8, 9年該当者	・採血をするのに両腕の様子を見るので、半袖の体育着やポロシャツ等を着用。 ・ジャージ上着、セーター等は検診時に脱ぎます。
	22	月	脊柱側湾検診	7年全員 8, 9年該当者	・体育着(半袖・ハーフパンツ)着用。検診時上半身は脱ぐ(図書室をパーテーションで区切り、他の人には見えない)。 ・足のケガでギブス使用中等はきちんと検査できない場合があります。



「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの 避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用 持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——

私は家のカギに100ショップで買ったミニ笛とミニライトを付けて持ち歩いています(^^)。

飯橋区立小中学校

学年名 加賀中学校
学年氏名 松本 聖弘

出席届

出席届についてのご案内

このたびは、お子様の登校につきまして、心よりお見舞い申し上げます。
お子様が患された病気は、感染力が非常に強い病気のため、学校保健安全法により感染のおそれがあることで、出席を見合わせていただくことが定められております。
出席を見合わせていただく期間は、概ね下記のとおりです。
登校に際しましては、数日の経過が分かる医師の診断書から「症状しても支障なし」との判断をもらい、必ず、「出席届」に医師の診断（印）をもらい、お子様に持たせてください。（※経過が分からない）医師の診断は、医師でもない場合があるためです。
なお、飯橋区医師会のご厚意により、飯橋区医師会所属の医師に限り出席届の文書料は無料となっております。

学校保健安全法施行規則第19条（出席停止の期間の定め）
出席停止の期間の定めは、感染症の種類に依り、次のとおりとする。
ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、

病 患 名	出 席
インフルエンザ	発症した後5日を経過した日まで
百日咳	特有の咳が消失するまで 薬による治療が終了するまで
麻疹（はしか）	発症した後3日を経過した日まで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺、かつ、全身状態が良好になるまで
風しん（3日ばしか）	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するまで
咽頭扁桃炎（アデノ炎）	主要症状が消失したと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
結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるとき
細菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるとき
腸管出血性大腸菌感染症	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるとき
流行性角結膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるとき
急性出血性結膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるとき
その他の感染症（※）	

（※）その他の感染症には、感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症、溶血性連鎖球菌感染症、B型肝炎ウイルス感染症、ウイルス性肝炎があげられております。これ以外に医師の判断で出席停止とする場合があります。なお、診断に検査は必ずしも必要ではありません。

【裏面あり】

【医師記入欄】

学年名 加賀中学校
学年氏名 聖弘

食枝の（氏名）は感染症（ ）で治療中でしたが、
（医師の診断書）を記入しましたので、下記のとおり証明いたします。

年 月 日 ～ 年 月 日まで

年 月 日

医師氏名 印

ご診察をいただいた方へ
飯橋区医師会のご厚意で、飯橋区医師会所属の医師機関では出席届にかかるとの文書料は無料となっております。ご配慮のほど、よろしくお願いいたします。（大学病院等一部医療機関では有料の場合もあります）

【保健者記入欄】

年 組 児童・生徒名

保健者名

【裏面あり】