

# 10月



熊工定 2024

## ほけんだより



「暑さ寒さも彼岸まで」と申しますが、秋分の日(9/23)を過ぎて、ようやく少し涼しくなったようです。加えて、夕方暗くなるのも早くなりました！登下校の時は、車両運転の人も、歩きの人も、あわてず、時間によゆうをもって動きましょう。校内での移動の時も、足元が見えづらい時は、壁にある照明のスイッチを入れて、明るくして下さいね。



さて、今年の、県定通文化大会は、10月13日(日)に、県立劇場にて開催されます。本校定時制だけの文化祭「熊定祭」も、11月1日(金)にあります。両方とも参加自由ですので、保護者の皆さんに、是非来校してほしいですね。熊定祭では、発表も展示も、食バザーもありますので、たくさん食べて頂いて、おもてなしして、皆で盛りあげましょう！  
※生徒保健委員も、おもてなし隊として、飾り付けや案内係をします。

(熊本県生徒保健委員連絡協議会に参加したときの報告の展示も予定。)

☆今月の保健的行事・・・10月10日(木)：目の愛護デー

10と10を縦に並べてみると、まゆと目に見えませんか？



スマホを、近距離で凝視している生徒がいますが、黒目が中央に寄っています。これを続けると球体をしている眼球が、たてに伸びてしまい(眼軸異常)近視はさらにひどくなって、もう一生戻らなくなります。本当に怖いです。画面から、せめて30cmは離して見るようにしてください。



※脳が発する三大アラーム「痛み」「発熱」「疲れ」について

脳が発する体の重大な危険信号は、この3つです。痛みや発熱は、すぐ病院を受診したり休んだりしますが「疲れ」はどうでしょう？「きついけど頑張る」人が多いのでは？やらなければならないことが多いと、削るのは「睡眠」ではありませんか？若い人も5人に一人は、不眠に悩んでいるとか？眠ることは脳が休息を取ることです。7時間以上眠るのが理想です。疲労は、「休んで！」という脳からの警告です。気づかないうちに蓄積してしまう「疲労」。「その日の疲れはその日のうちに解消する」のが大事です。

～教育相談の窓～今月の来校日は2回です。



心の窓を開こう

10月7日(月)、28日(月) 17:30～20:30

※新1年生の全員面談を実施中ですが、その他の生徒も希望する場合は、いつでも担任の先生か、保健室に申し出てください。

生徒のみなさんへ(給食調理員の方からです)



いつも残さず食べてくれてありがとう！そして、配膳、下膳の時には、かならず、皆さん「いただきます」「ごちそうさまでした」と言ってくれます。本当にうれしいです。

さて！最近あたらしく「アレルギー」が出てきた食品は、ありませんか？除去食対応ができますので、遠慮なく伝えて下さい。また、給食室に設置してある「リクエストボックス」に食べたいメニューを書いて入れて下さい。献立を作るときの参考にしますので、よろしくお願ひします。

## ※学校で予防すべき感染症について※

～出席停止の場合の参考にして下さい～

大事で一す



第二種：空気感染または飛沫感染する感染症で、生徒がかかりやすく  
学校で流行を広げる可能性の高いもの

### ①インフルエンザ

出席停止の期間：発症後、発熱の翌日を1日目として5日間を経過し  
かつ、熱が下がって2日を過ぎるまで。

### ②新型コロナウイルス感染症

出席停止の期間：発症後、5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後  
1日を過ぎるまで。

★後遺症が続けば、そのことを伝えて休んで下さい

### ③風しん（三日はしか）

出席停止の期間：発疹（ブツブツ）が消えるまで

### ④麻しん（はしか）★子供の頃にワクチン接種をしても、たまに出現しています。

出席停止の期間：熱が下がった後、3日を過ぎるまで

### ⑤水痘（みずぼうそう）

出席停止の期間：すべての発疹（ブツブツ）が、かさぶたになるまで

### ⑥流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

出席停止の期間：耳下腺・顎下腺・舌下腺などがはれて、おたふくの  
ような顔になった後に、5日過ぎて、かつ、全身症状が無くなるまで

### ⑦咽頭結膜熱

出席停止の期間：主要な症状が消えた後2日を過ぎるまで

### ⑧百日咳

出席停止の期間：特徴のある変わったせきが消えるまで。  
又は、5日間の抗菌薬治療法が終了するまで。



### ⑨結核および⑩髄膜炎菌性髄膜炎

出席停止の期間：医師により、感染の恐れがないと認められるまで

### ☆その他の感染症

感染性胃腸炎やマイコプラズマ感染症など、通常はあまり見られないが、  
流行が起こりそうな感染症については、医師もしくは学校長の判断により、  
出席停止にすることができます。

出席停止の期間：医師により、感染の恐れがないと認められるまで