

ほけんだより

9月の保健目標

- ・生活リズムをとりもどそう
- ・元気に楽しくけがのない生活を送ろう

9月も終わりが見えてきたところですが、まだまだ暑い日が続いています。来週のスポーツ大会に向けて、体調を整えて臨めるよう、ご支援をお願いします。また、市内ではインフルエンザ、新型コロナウイルスの感染が広がっています。朝から体調が優れない場合は、様子を見てから登校するなど、ご家庭での健康管理をお願いします。

登校許可申請書について

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、登校許可申請書に関して、数件問い合わせがありました。調布市では現在2種類の登校許可申請書があるため、罹患した感染症によって使い分けて提出をお願いします。

【A 登校許可申請書】

【B 登校許可申請書】

- インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症専用
- 医療機関を受診後、保護者が記入して学校に提出する

- インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症以外の感染症の場合に使用
- インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が順調に回復しなかった場合に使用
- 医療機関が記入し、学校へ提出する

【A】登校・登園許可申請書
(インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症用)

枠内を保護者の方が御記入ください

学校・幼稚園・保育園名 _____ クラス名 _____

児童・生徒氏名 _____

保護者氏名 _____

下記のとおり、保護者として責任を持って申告し、登校・登園の許可を申請いたします。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症については、発症日と出席停止期間、診療所名を保護者の方が記入して、治療後の登校日に御提出下さい。

出席停止となる期間は、発症日を0日として数え、下記の「出席停止期間」を経過するまでです。これは、順調に回復したときの最終の日数です。

順調に回復した場合には、治療を確認するための再受診は不要です。ただし、医師からの再度の診察などの指示があった場合はそれに従ってください。

該当する病名に○をつけてください。

○	病名	出席停止期間
○	インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日(乳幼児では3日)を経過するまで
○	新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状軽快から1日を経過するまで

発症日: 令和 年 月 日 出席停止期間: 令和 年 月 日まで

医療機関名 _____

【御注意】

- ・ 新型コロナ感染症については、発症から10日経過まではマスク着用が推奨されています。
- ・ 順調に回復せず、「出席停止期間」を経過しても何らかの症状がある場合には、再度受診してください。再度受診した場合には、本用紙ではなく、「【B】登校・登園許可証明書」を御使用ください。

調布市・調布市教育委員会・調布市医師会 令和5年5月改訂 禁無断改定

【B】登校・登園許可証明書

学校・幼稚園・保育園名 _____ クラス名 _____ この枠内は保護者の方が御記入ください

児童・生徒氏名 _____

以下は医師の先生が御記入ください

該当する病名に○をつけてください。

○	病名	出席停止期間
○	インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日(乳幼児では3日)を経過するまで
○	新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状軽快から1日を経過するまで
○	百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
○	麻疹(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、かつ全身状態が良好になるまで
○	風しん(三日ばしか)	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
○	咽頭結核熱(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	
○	髄膜炎	
○	髄膜炎性髄膜炎	
○	腸管出血性大腸菌感染症	
○	コレラ	
○	細菌性赤痢	感染のおそれなくなるまで
○	腸チフス	
○	パラチフス	
○	流行性角結膜炎(はやり目)	
○	急性出血性結膜炎	

※インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については、その診断後、順調に回復した場合には、「【A】登校・登園許可申請書」を使用します。

上記疾患により加療中でしたが、感染のおそれがない、または少ないと認め、登校・登園が可能であることを証明します。

発病日: 令和 年 月 日 許可日: 令和 年 月 日

医療機関名 _____

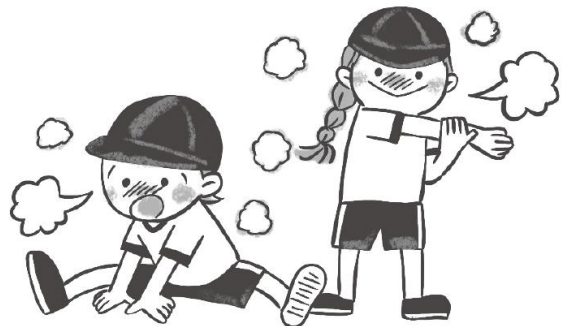
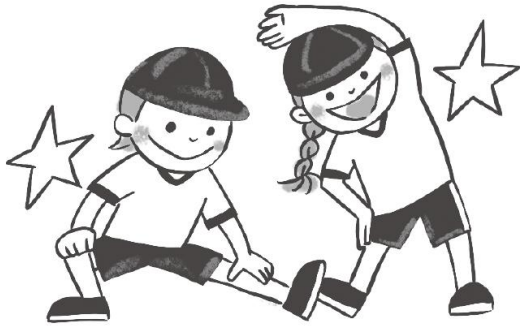
調布市・調布市教育委員会・調布市医師会 令和5年5月改訂 禁無断改定

どちらの用紙を使えばよいのかわからない場合は、上ノ原小保健室にご連絡ください。

じどう
児童のみなさんへ

スポーツ大会が近づき、学年で練習する姿を見るようになってきました。本番で力を出し切るためにも、けがに注意することが重要です。ウォームアップとクールダウンを丁寧に行い、けがなく本番を迎えましょう。

忘れずに ウォームアップ と クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすく
します。可動域が広がり、パフォーマンスが
上がって、ケガ予防にもなります。

クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックス
モードに。運動後の体への負担が減り、疲れ
も取れやすくなります。

けがをして保健室に来るとき、下のような自分でできる手当をしてから来られるといいですね



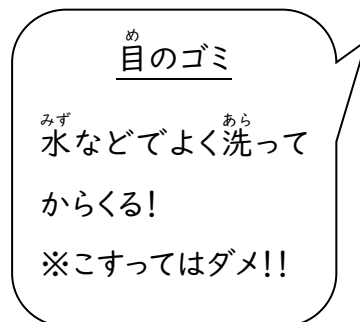
すり傷
傷口を水道で洗っ
てくる!



打撲や捻挫、突き指
水でしっかりと冷や
してくる!



切り傷
清潔なハンカチなど
で押さえてくる!



目のゴミ
水などでよく洗って
からくる!
※こすってはダメ!!

