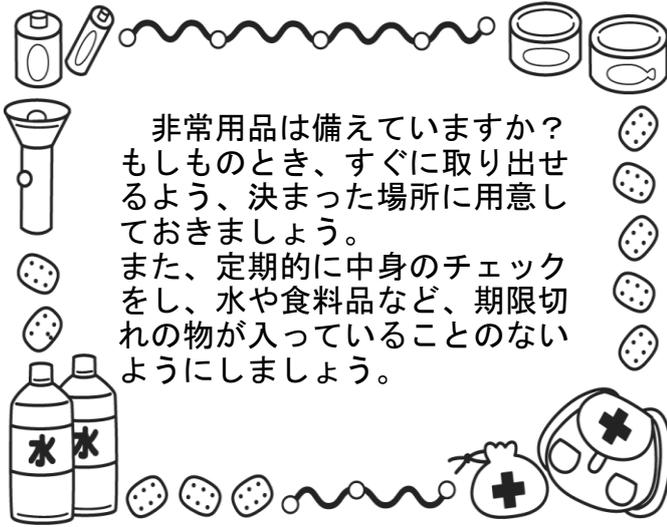


まだまだ残暑が厳しいですが、朝晩は秋を感じる風も多くなってきました。夏の疲れも出る頃です。寒暖の差に注意し、元気にすごせるよう、自身の健康生活を今一度見直してみましよう。

### 9月1日は防災の日



非常用品は備えていますか？  
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。  
また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

### 生活リズムを見直そう

この夏で遅寝遅起きの習慣がついていませんか？以下の3点を意識して朝の生活を見直し、リズムを取り戻しましょう。

#### ①まずは早起き！！

寝る時間は起きた時間で決まるとも言われています。まずは遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

#### ②朝の光を浴びる！！

光を浴びることで体内時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

#### ③朝食をとる！！

食べられるだけ、少しだけでも！

### 秋冬は感染症流行の季節です

インフルエンザ等の感染症にかかった場合は、学校での感染拡大防止のため無理に登校せず、自宅で休養してください。この休養の期間は、欠席ではなく感染症による出席停止となりますので、医療機関で記入していただく「病欠証明書」を学校にご提出ください。用紙は学校でもらうか、このほけんだよりの裏面をコピーしてくださっても結構です。病欠証明書の発行は医療機関によって料金が異なります。医療機関の診断書でも可ですが、病欠証明書より金額が高くなる場合があります。なお、出席停止となる感染症の種類はKOYO HANDBOOKの6ページをご参照ください。また、主な感染症の出席停止期間の基準については下記の表を参考にしてください。ご不明な点は保健室にお問い合わせください。

病名	出席停止期間
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は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）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風しん（3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する（かさぶたになる）まで
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状（発熱、咽頭炎、結膜炎等）が消退した後2日経過するまで
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まで
髄膜炎菌性髄膜炎	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まで
その他の感染症 （感染性胃腸炎など）	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まで （判断に迷った場合、学校までご連絡ください）

# 病欠証明書

学校名	石川県立金沢向陽高等学校		
H・性別	H	男・女	
生年月日	平成	年	月 日
氏名			
住所			

病名：\_\_\_\_\_

上記の疾病により平成 年 月 日より約 日間の休養を要する・要したことを証明する。

平成 年 月 日

住所

医療機関名

電話番号

医師名