11月 ほけんだより



令和8年 11 月白鳳中学校 保健室

本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和(こはるびより)」と言います。
澄んだ秋空と柔らかい日差しのもとで、小春日和にまったりとした時間を過ごすのもいいですね🍁

寒くなって暖房をつけると、室内の二酸化炭素が増えていき、頭がぼーっとして集中力がなくなってしまいます。ウイルスや細菌が増殖する原因にもなりますので、教室なら 30 分に 1 回は対角の窓を開けて換気するようにして、勉強に集中できる環境を作りましょう

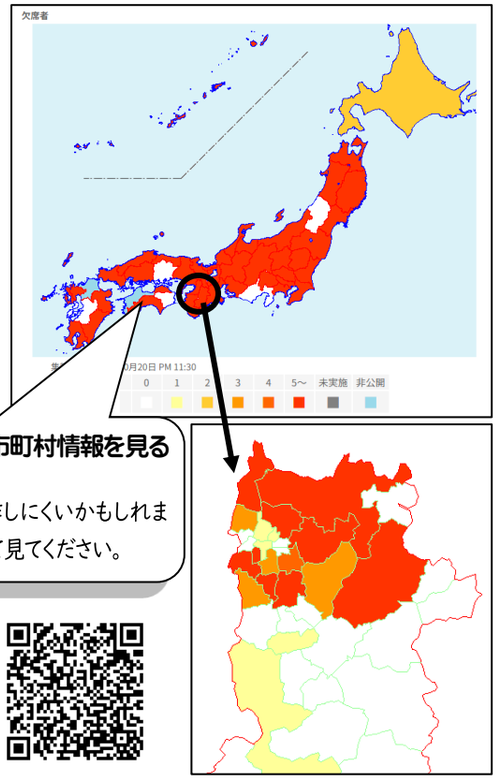


～感染者情報にも注目～

風邪症状等で早退のお迎えに来られた保護者の方から「学校で何か流行っていますか?」と聞かれることがあります。病院を受診させた際にお医者様から聞かれることもありますので、地域での流行状況を知っていて損はありません。

もちろん学校に問い合わせていただいても結構ですが、夜中の発熱や他校での情報が気になった場合は、公益財団法人日本学校保健会が運営する**「学校等欠席者・感染症情報システム」** *https://sc11.953862.net/schoolkoukai/view_all.php* があります。

全ての学校等を網羅できているわけではありませんが、マップ形式で見やすいため、目安としてご活用ください。



奈良県をタップすると市町村情報を見ることができます。
※スマホからでは少し操作しにくいかもしれません。ピンチアウトで拡大して見てください。





「学校等欠席者･感染症情報システム」はこちらの QR コードからご確認ください→

保護者の方へ

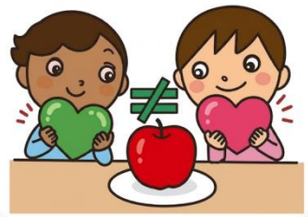
冬の季節性感染症の流行がみられる時期になりました。インフルエンザにかかった場合は、発症後５日、かつ解熱後２日を経過するまでは出席停止になります。その他の感染症についても、出席停止の基準が定められているもの（新型コロナウイルス感染症など）がありますが、出席停止の期間は医師の判断によるもの（感染性胃腸炎など）もあります。感染症と診断されて欠席する場合は、欠席や登校について医師からどのように指示されたかについてもご連絡ください。（医師の診断書は必要ありません）

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

色の世界は、十人十色

色のとらえ方には個人差があります。たとえば、同じ赤い色のリンゴを見ていても、あなたの目と友達の目がとらえる色は、違うかもしれないということです。それはちょうど、暑さ寒さのとらえ方が人によって違うのと似ています。色のとらえ方は、「見る」と言うより「感じる」イメージなのです。



人によっては、見分けにくい色や色の組み合わせがある場合もあります。できるだけ多くの人に見やすく、生活する上で不便がないように、多くの人が利用する表示板などに見やすい工夫がされています。（カラーユニバーサルデザイン）



ひとりひとりに、それぞれの豊かな色の世界があります。まさに「十人十色」なのです。それぞれの色の世界は、生まれながらに備わった大切な贈り物なのです。

「色覚検査」とは、個人の色の見え方の特徴について知るためのものです。
色覚について気になることや不安なことがあれば、いつでも遠慮なく相談してください。





〈葛城市では〉
小学4年生・中学1年生を対象として
希望者に色覚検査や相談を行います
※中学1年生には、お知らせプリントを配付しました。

提出期限
11／9（月）