☆保護者向け☆　必ず保護者に渡してください！　「緊急連絡先・出席停止と登校届・歯科について」

平成２９年１１月１７日
練馬区立光が丘第一中学校
保 健 室

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。
本校では10月頃から、風邪をひいている生徒が多く見られます。
咳や鼻水が長く続いている様子です。　　来週の期末試験に向けて(?)
夜遅くまで起きているために寝不足や疲れが貯まり、免疫力が低下しないように、いま一度規則正しい生活習慣を意識して整えましょう。

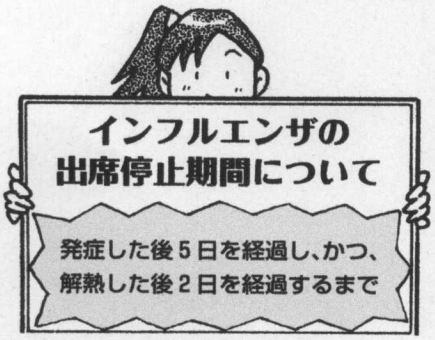
「朝は元気に登校したのに、学校で急に体調が悪くなり高熱が出る…」、インフルエンザにかかるとよくあることです。このような場合は保護者に連絡をしてから早退となりますが、保護者に連絡が取れず、困ってしまうことがあります。４月当初、保健調査票に緊急連絡先を記入していただいていますが、携帯電話の番号しか記載されていないものも多くあります。急な病気・けがの際、学校から確実に連絡が取れるよう、ご協力お願いします。

●携帯番号や職場の電話番号に変更があった場合は、担任にお知らせください。
●保護者の携帯電話に光一中の電話番号(3976-5871)を登録しておき、不在電話時にわかりやすいようにしておいてください。
●保健調査票に記入していないが、近くに住んでいる祖父母、兄姉の携帯電話や職場の名称・電話番号を生徒手帳に記入しておき、子どもが把握していると助かります。

出席停止　「登校届」について

学校感染症にかかった場合、余病の併発と他人への感染予防のため、学校保健安全法の規定により「出席停止」となり、欠席とはなりません。疾病により出席停止期間は異なり、医師から登校許可の診断が出されたら、登校できます。　その際、学校へ提出する書類は「登校届」です。用紙は学校(保健室)にあります。登校したらお子さんにお渡ししますので、保護者が記入し、早めに学校へ提出するようお願いします

☆１０月～１１月、本校では感染性胃腸炎や溶連菌感染症による出席停止がありました。



発症した日を０日と数えます。
すぐ熱が下がっても、発症後５日を経過するまでは登校できません。
なかなか熱が下がらず発症後４日目に熱が下がった場合、７日目から登校できます。
医師による登校許可の診断により、登校できます。

１１月９日　秋の歯科検診を実施しました。

春の歯科検診において、

・未処置歯（むし歯）あり、もしくは歯肉・歯垢・歯列咬合の状態が２（要受診）
・要観察歯（ＣＯ）や要注意乳歯あり

であるが、まだ受診していない生徒　６１　名を対象におこないました。
検診中、自分の歯肉や歯垢の状態を手鏡を使って見て、歯みがきの仕方の指導もしてもらった生徒もいます。　要受診者には、「結果のお知らせ」による受診勧告を配布しましたので、保護者の方もご確認お願いします。

＜　受診状況　＞

受診率が上がってきました！
特に３年生で「歯科受診のお知らせ」をもらった人は早めに受診してください。

		１年	２年	３年
歯科	受診勧告（人）	３８	３２	３５
	受診済み（人）	２１	１５	７
	受診率（%）	55.3	46.9	20.0

		１年	２年	３年
眼科	受診勧告（人）	２４	２１	５１
	受診済み（人）	１５	１２	２６
	受診率（%）	62.5	57.1	51.0

今年の治療、今年のうちに…

11月に入り、今年もあとわずか。１年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことをすませ、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。
「部活で／勉強で／遊びで忙しい」「大したことないから」…健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったものの、後回しになっていませんか？　年末年始は医療機関もほぼ休診になりますので、できるだけ冬休み前から受診しましょう。とくに問題がなければ書類を提出して完了、年内あるいは休み中に治療を終わらせることができる可能性も高くなります。

とくに３年生は休み明けになると、さらに生活があわただしくなります。この冬休みが治療の最後のチャンスかも?!　未受診・未治療のままで大事な試験や面接に臨むことは極力避けてくださいね！

風邪を引いている生徒も多く見られます　～風邪に効くツボの話～

＜のどが痛い・せき＞

手のツボ⇒合谷（ごうこく）

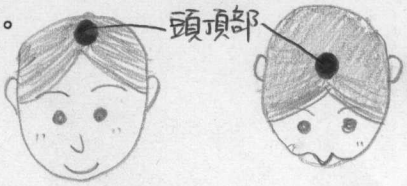
反対の親指をツボに当て、人差し指側に力を入れて押すように指圧します。

他の効能：腹痛・疲れ目・歯痛・耳鳴り

＜鼻水・鼻づまり＞

頭のツボ⇒百会（ひゃくえ）

人差し指から薬指までの四指を当てて押しもみます。



頭痛・自律神経失調症・高血圧・不眠症・のぼせ