

# ほけんだより12月号



2024年12月16日  
大阪府立都島第二工業高等学校  
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程  
健康教育担当

先生にインタビュー第6弾

## もしも感染症にかかったら



今年も感染症流行シーズンが到来しました。  
基本的な感染対策(手洗い・うがい・咳エチケット)を行い、感染防止をこころがけましょう。  
もし「学校感染症」にかかり、出席停止の措置が必要となった場合、本校では出席停止の手続きにあたって次の書類が必要になりますので、捨ててしまわないように気を付けてください。

### 【手続きに必要な用紙】

#### 季節性インフルエンザの場合

「名前」・「日付」・「インフルエンザ陽性」の三点が確認できる書類

例: 医療費明細書、調剤明細書、お薬手帳のコピー など

#### 新型コロナウイルス感染症の場合

「新型コロナウイルス感染症陽性」が確認できる書類や写真があれば

例: 医療費明細書、調剤明細書、陽性がわかる検査キットの写真 など

### その他の場合

#### 『感染症診断証明書(※)』もしくは『診断書』

(※) 学校指定の「感染症診断証明書」という用紙があります。次回登校したときに、担任または保健室から用紙を受け取り、医療機関に記入を依頼してください。

※インフルエンザやコロナの場合に必要な書類が用意できないときも、こちらの提出をお願いすることがあります。



「学校感染症」にかかったとわかった時点で保護者の方から担任に連絡をお願いします!

## 関先生にインタビュー

生徒保健委員さんが

インタビューをしてくれました!



「食事」について意識していることは?

三食食べる。野菜を食べる。



「運動」について意識していることは?

毎日1万歩を目標に歩く。



「睡眠」について意識していることは?

7時間半~8時間は寝る。寝る時間(1時)と起きる時間(8時半)を決めている。



そのほかに意識していることは?

喫煙はしない。



生徒の皆さんへメッセージをお願いします。

睡眠時間は「日中に眠気を感じない」程度とることがよいと言われています。皆さんも自分に合ったベストな睡眠時間を見つけてください。

関先生、保健委員さん ありがとうございます!