

ほけんだより 12月

上野高等学校定時制
2020年度 第9号

12月になり、冬の代表的な感染症インフルエンザの本格的な流行期に入ります。今年は新型コロナウイルス感染症の予防も引き続き必要です。どちらも、手洗いやうがい、マスクの着用、部屋の換気を心がけ、日頃から食事や睡眠、適度な運動により、病原菌に負けない体力をつけておくことが大切です。



インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザは学校感染症に指定されており、かかった時は「出席停止」になります。出席停止期間は、感染の可能性が残ることから、感染拡大を防ぐため、また確実な回復に努めるために定められています。出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。

*ただし、病状により医師において「感染のおそれがない」と認めたときは、この限りではありません。

出席停止期間 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



発熱 期間	発症日	発症後5日間					発症後5日が経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
1日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	OK		
2日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	OK		
3日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	OK		
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	OK	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	OK

インフルエンザの診断を受けたら、必ず学校に連絡してください。いつから登校できるかは、上の表を参考にしてください。薬の効果で熱が下がっても、感染力はあるため、出席停止の間は自宅で安静にしておきましょう。登校したら、すみやかに

『感染症罹患報告書』を保護者に記入してもらい、領収書のコピー等と一緒に提出してください。

(感染症罹患報告書は、職員室に取りに来るか、上野高校定時制のHPからダウンロードすることもできます。)



(2020年12月給食メニュー)



ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 主食	メニュー	ざいりよう 材料
1	火	米	油淋風ねぎだれチキン、みそ汁、 小松菜とベーコンの和え物	とり にく とうふ こまつな 鶏もも肉、ネギ、豆腐、小松菜、ベーコン
2	水	米	豚バラともやしのガーリックバター醤油炒め、 キャベツの梅胡麻和え	ぶた にく にんじん うめぼ 豚バラ肉、もやし、人参、キャベツ、梅干し、 ゴマ、ピーマン
3	木	麺	ラーメン、果物	ちゅうかめん ぶたにく きせつ くだもの 中華麺、もやし、豚肉、季節の果物
4	金	パン	市販のパン、ハムカツ、ミネストローネスープ、 ジュース	しはん いも たま にんじん 市販のパン、ハム、じゃが芋、玉ネギ、人参
7	月	米	から揚げ、かす汁、サラダ	とり にく にんじん だいこん 鶏肉、キャベツ、人参、大根、とうもろこし
8	火	米	牛肉丼、みそ汁	ぎゅうにく たま 牛肉、玉ネギ、わかめ、なめこ
10	木	米	炒飯、餃子	たまご たま ぶた ぎょうざ かわ 卵、ピーマン、玉ネギ、豚ミンチ、餃子の皮
11	金	米	【クリスマスメニュー】 ハンバーグ、スープ、ケーキ	ぎゅう にく にんじん たま 牛ひき肉、人参、玉ネギ、ブロッコリー、ケーキ
14	月	米	カレーライス、フルーツ	ぶた にく たま にんじん 豚肉、玉ネギ、人参、パイナップル

※答えは、定時制ホワイトボード

7つのまちがいを
さがそう！



もうすぐ冬休みです。年末年始は、病院もほぼ休みになるため、日頃から調子の悪いところがあれば、
早めに受診しておきましょう。健康に気をつけて、楽しい冬休みにしてください♪
始業式は1月8日(金)です。では、良いお年をお迎えください☆



★上野高等学校ホームページでもご覧いただけます。URLはこちら www.mie-c.ed.jp/hueno/