

# 夜ふかししていませんか？



皆さん、毎日何時頃に寝ていますか？

どうやら夜ふかしをしている人もいるようですが...

夜ふかしを  
すると...

- ・身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる。
- ・免疫力が下がったり、かぜなどをひきやすくなる。
- ・勉強やスポーツに集中しにくくなる。
- ・イライラしたり、落ち込みやすくなる。

元気に学校生活を送るためにも、  
早寝・早起きを生活リズムを整えましょう。



参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」  
(株)東山書房発行 月刊誌「健康教室」

## 保護者の皆様へ

感染症で出席停止になった場合、これまでは病院で「登校許可書」を書いていただき学校に提出でしたが、令和五年度四月より、保護者の申し出による方法に変更されました。右の用紙を学校で用意していますので、出席停止の感染症と診断された場合にはご連絡ください。

令和 5年 4月  
八丈町教育委員会

保護者様  
八丈町立小中学校 出席停止について

学校において予防すべき感染症にかかっている、又はかかっている疑いのある児童・生徒は、主治医より感染の危険がないと言われるまで登校を見合わせてください。(学校保健安全法第19条)これは、児童・生徒に十分休養を与え早期に治癒させるためと、他の児童・生徒への感染を防ぐためのものであり、休養期間中は欠席扱いをいたしません。医療機関にて登校が許可されましたら、下記の出席停止解除願いを保護者が記入し、登校の際学校にご提出ください。(医療機関の証明は不要です。)

出席停止解除願

八丈町立小中学校 校長 殿

感染症( )のため、\_\_\_\_年 月 日～ \_\_\_\_年 月 日  
まで欠席しましたが、\_\_\_\_年 月 日、(医療機関・病名等) \_\_\_\_\_ を受診し、  
学校保健安全法施行規則に基づき登校可能(感染の危険がない)とされましたので、出席停止の解除を願います。  
\_\_\_\_年 組 氏名 \_\_\_\_\_  
保護者氏名 \_\_\_\_\_ 印

受診の結果、下記の感染症と診断されました。

該当	感染症名	潜伏期間	登校基準	欠席期間	備考
	結核		病状により、医師において感染のおそれがないと認めるときまで	年 月 日～ 年 月 日	
	インフルエンザ(様疾患)	1～2日	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	年 月 日～ 年 月 日	
	百日咳	6～15日	特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌性薬剤による治療が終了するまで	年 月 日～ 年 月 日	
	麻疹(はしか)	10～12日	解熱後3日を経過するまで	年 月 日～ 年 月 日	
	流行性耳下腺炎(おたふく)	14～21日	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過しかつ全身状態が良好になるまで	年 月 日～ 年 月 日	
	水痘(水ぼうそう)	11～20日	すべての発疹が痂皮化する(乾いてかさぶたになる)まで	年 月 日～ 年 月 日	
	風疹(三日はしか)	14～21日	発疹が消失するまで	年 月 日～ 年 月 日	
	咽頭結膜熱(プール熱)	5～6日	解熱し、主要症状が消退した後2日を経過するまで	年 月 日～ 年 月 日	
	髄膜炎菌性髄膜炎		病状により、医師において感染のおそれがないと認めるときまで	年 月 日～ 年 月 日	
	流行性角結膜炎	1週間以上	病状により、医師において感染のおそれがないと認めるときまで	年 月 日～ 年 月 日	
	急性出血性結膜炎	2～3日	病状により、医師において感染のおそれがないと認めるときまで	年 月 日～ 年 月 日	
	りんご病(伝染性紅斑)	17～18日	症状出現時は感染力が消失していますが、一事、医師の診察を受けてください	年 月 日～ 年 月 日	
	溶連菌感染症	2～4日	病状により、医師において感染のおそれがないと認めるときまで	年 月 日～ 年 月 日	
	手足口病	2～7日	若年児童においては、無菌性髄膜炎の発症が危惧されるため、発症初期の急性期は自宅安静が勧められています。また、治癒後2～4週間、糞便中にウイルスの排泄が続くため、手洗い及び下着の管理をしっかりとしましょう	年 月 日～ 年 月 日	
	ヘルパンギーナ	2～7日		年 月 日～ 年 月 日	
	とびひ(伝染性膿痂疹)	2～10日	病状により、医師において感染のおそれがないと認めるときまで	年 月 日～ 年 月 日	
	感染性胃腸炎(099/109/109/109)	1～3日	病状により、医師において感染のおそれがないと認めるときまで	年 月 日～ 年 月 日	
	水いぼ(伝染性軟属腫)		病状により、医師において感染のおそれがないと認めるときまで	年 月 日～ 年 月 日	
	マイコプラズマ肺炎(感染する肺炎)	2～3週間	病状により、医師において感染のおそれがないと認めるときまで	年 月 日～ 年 月 日	
	その他		( )	年 月 日～ 年 月 日	