

ほけんだより



令和6年12月16日
千代田東部小学校
保健室

もうすぐ冬休み。だんだんと寒さが厳しくなっていきます。この1年、みなさんの心と体は元気でしたか？
元気にすごせた人も、残念ながら体調をくずしてしまった人も「病気になった理由・けがをした理由」「元気にすごせた理由」を考えてみてください。

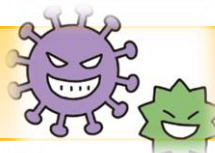
さて、東部小学校ではまだインフルエンザは流行していません。みなさんがしっかりと予防をしているからだと思います。これからも油断せず、手洗い・うがい、規則正しい生活をしましょう。

かんせんしょう

感染症にかからない！うつさない！

寒くなって空気がかわいてくると、ウイルスが活発になり、感染症にかかりやすくなります。
特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、咳や鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やお腹が痛くなったりします。

ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

□ 人が大勢いる場所ではマスクをつける

□ せきエチケットに注意する

(せきやくしゃみが出そうになったら、

ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、

口や鼻をおさえる)

□ 石けんでていねいに手をあらう

□ しっかり栄養をとる

□ ぐっすり眠る

□ 規則正しい生活をする



保護者の方へ 病気の治療をお願いします

冬休みに入ります。健康診断で見つかった病気などの治療はお済みでしょうか？むし歯の治療や眼鏡の度数調整など、冬休みを利用して治療をすませておいてください。治療が終わられましたら、受診勧告書を学校の方に提出いただくようお願いします。

まだ受診されていない家庭で、受診勧告書を無くされた方は再発行することができます。その際、担任まで連絡してください。お忙しいと思いますが、よろしくお願いします。

また、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症で欠席する場合は出席停止になります。それぞれの出席停止期間を載せていますので、参考にしてください。



～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**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**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**は出席停止になります。



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	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	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK