

保 健 だ よ り



令和7年12月1日 No.9
松山小学校 保健室

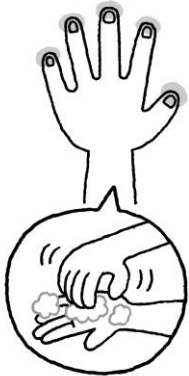
12月の授業日数もあと16日間と残り少なくなりました。まもなく子ども達が待ち望んでいる冬休みがやって来ます。残り少ない年末まで、体調を崩さずに登校してほしいと思います。

<感染症対策！手洗いをしっかり行いましょう！>

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、ノロウイルス感染症等を防ぐために、一番効果がある予防法は、しっかり手洗いをすることです。家庭でも石けんを使った手洗いを、20秒位行うようにしましょう。

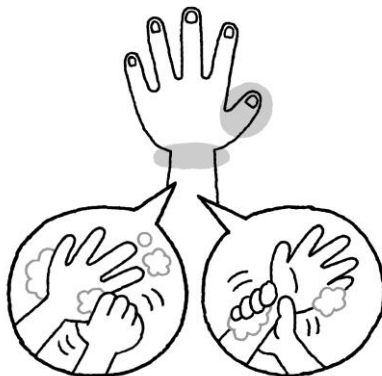
洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

- ・外から帰った後
- ・トイレの後
- ・給食の前
- ・掃除の後などに手を洗うことを各クラスで指導しています。そのため、手を洗った後に拭くきれいなハンカチを毎日持たせるようにしてください。

<朝の健康観察をお願いします>

インフルエンザが各地で流行しています。下記の点にあてはまる場合は、家庭で療養して様子を見て、早めに医療機関の受診をお願いします。

咳や鼻水等の症状がある場合、周囲に飛沫が飛ぶのを防ぐため、マスクの着用をお願いします。



- ・37℃以上の発熱はないか
- ・咳やくしゃみ、のどの痛みなどの症状はないか
- ・鼻水や鼻づまりなどの症状はないか
- ・体のだるさはないか
- ・頭痛などの体の不調はないか
- ・いつもの元気はあるか
- ・顔色は悪くないか

<裏面もごらんください>

保護者の方へ

～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 | | 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 | | | 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 | | | 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 | | | | 症状軽快 | 症状軽快後1日目 | 登校OK |

* 病院を受診し診断を受けた時は、速やかに学校へ電話連絡をお願いします。
16:00以降の電話連絡の場合、翌日から出席停止扱いとします。

* その他の感染症については、医師の指導に従い、家庭で療養してください。
出席停止期間についても、医師の指導に従ってください。

<あたたかい服装で体をあたためましょう>

朝晩寒さが増してきました。薄着でも大丈夫な人もいれば、寒さで具合が悪くなっている人もいます。体が冷えると抵抗力が弱まり、感染症にもかかりやすくなる恐れがあります。

もう1枚シャツを着たり、スカートの下にタイツや靴下をはいたりして、服装を寒さに合わせて整えることが大切です。

保健室で湯たんぽを貸す場合は、腹痛や下痢などの症状がひどい人のみに貸すようにしています。寒い場合は、自分の体操着や上着を着て寒さをしのぐように話しています。

