



ほけんだより

令和6年11月29日（金）

川崎市立小杉小学校 保健室



冷え込みが本格的になり、気温差により体調を崩している子が見受けられます。気温差による体調の崩れを防ぐためには、体を冷やさないことが一番です。「首」、「手首」、「足首」には体中を巡る血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカします。寒さを感じたときは、3つの首を温めることを意識してみてください。

子どもの冬の 服装

おすすめはこれ

インナー

重ね着であたたくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

上下

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



アウター

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

服装についてのおねがい

教室では常時、換気しています。空調で教室内は17～28℃になるように調整していますが、場所によっては温度差が生じます。窓から冷たい風が吹き込むこともあります。コート以外にもう一枚、脱ぎ着できる上着（パーカーやカーディガン）を着てくることをお勧めします。足が寒いときにはブランケットとしても活用できます。

感染症にご注意ください！

小杉小学校では、11月にマイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症、水痘（水ぼうそう）の感染症発症報告がありました。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行は見られていませんが、全国的にみると各地で流行し始めています。手洗いうがいなどの感染症対策に加え、睡眠や食事などの生活リズムを見直し、寒い冬も元気に過ごせるようにしましょう！感染症にり患した場合は、学校までご連絡いただきますようお願いいたします。

マイコプラズマ肺炎

※医師が発行した登校許可書がある場合は、出席停止の扱いになります。

【症状】最初は発熱、倦怠感、頭痛などの風邪に似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出はじめ、1か月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前にひどく咳き込む傾向があります。

【感染経路】飛沫感染、接触感染

【潜伏期間】2～3週間（1～4週間）

【登校基準】症状が改善し、全身状態のよいものは登校可能



溶連菌感染症

※医師が発行した登校許可書がある場合は、
出席停止の扱いになります。

【症状】 のどの痛みや扁桃腺の腫れからはじまり、頭痛や倦怠感などの風邪症状に加え、
高熱が出ることがあります。2～3日後に首や頬、手足に強いかゆみを伴う発疹
ができたり、舌にイチゴ状の小さくて赤い発疹ができたりすることもあります。

【感染経路】 飛沫感染、接触感染

【潜伏期間】 2～5日

【登校基準】 症状が消失するまで、または抗菌薬治療を開始して24時間を経過するまで



水痘（水ぼうそう）

※登校許可書の提出が必要です。

【症状】 微熱からはじまり、胸、腰、背中などの体の中心から手足にかけて、紅斑→丘疹→水疱（水
ぶくれ）→痂皮（かさぶた）の順で症状が現れます。水疱をひっかくと、化膿したりとびひ
になったりすることがあるため、爪を短く切り清潔にしておくことが大切です。

【感染経路】 飛沫感染、接触感染、空気感染

【潜伏期間】 14～16日

【登校基準】 すべての発疹が痂皮化するまで出席停止とする

新型コロナウイルス感染症

※登校許可書の提出は不要です。

【症状】 発熱、咳、鼻汁などの風邪に似た症状が多く、初期症状ではインフルエンザやほか
の感染症との見分けがつきにくいと言われています。嘔吐や下痢などの胃腸症状や
味覚症状が現れることもあります。

【感染経路】 飛沫感染、接触感染、エアロゾル感染

【潜伏期間】 1～14日（主に5～7日）

【登校基準】 発症後5日を経過し、かつ症状が軽快し1日を経過するまで出席停止とする



インフルエンザ

※インフルエンザ療養報告書の提出が必要です。
学校HPにてダウンロードできます。

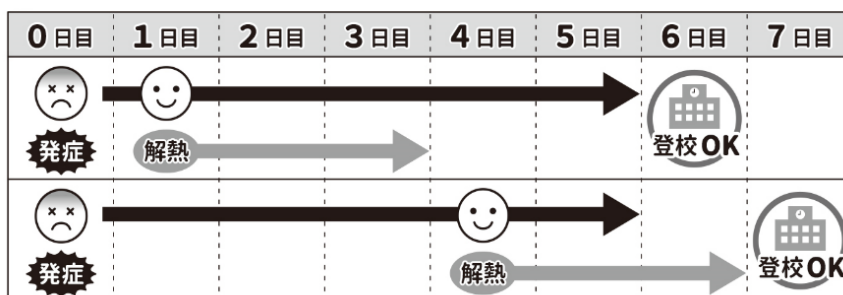
【症状】 突然高熱（38～40℃）が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状のほか、筋肉や関節など体が
痛くなります。この症状が1週間前後続くと言われています。

【感染経路】 飛沫感染、接触感染

【潜伏期間】 1～4日（感染期間は発熱1日前から3日目がピーク）

【登校基準】

解熱後2日を経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

★少なくとも5日登校できません。（土日を含む）

★発症初日を0日として、翌日から1日目、2日目と数えます。

★5日目に「熱が下がって平熱になって2日経過」していなければ、翌日は登校できません。