家庭数配付

ほけんだより 11月

川崎市立梶ヶ谷小学校
保健室発行
2026、11、6

色づき始めた木々が見なれた景色を彩っています。
色とりどりの葉っぱは形も様々。11月は実りの秋、穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る季節です。急に冷えて寒い日もありますが、しっかり体調を整えて、日頃の力をいっぱい発揮してください。



11月の保健目標
寒さに負けない体をつくろう

◆ かぜのひきはじめに注意 ◆

くしゃみや鼻水、せきが出たりゾクッと寒気を感じたら、風邪の引き始めかもしれません。「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こすことがあります。
「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事はおかゆやスープなど温かく消化のよいものやビタミンたっぷりのフルーツなど早めの対策で元気になれるといいですね。

温野菜を食べよう

野菜をたっぷり食べていますか？寒い季節にぜひ食べたいのが温野菜。おすすめは、冬においしくなり、体を温めてくれる根野菜。大根やかぶ、レンコンなどです。
ポン酢やゴマダレ、マヨネーズなどお好みの調味料で食べると野菜をモリモリ食べるきかっけになるかもしれません。





手洗いの後は、ハンカチで手を拭きましょう。

インフルエンザ療養報告書の提出について

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れる、感染力が強い病気です。学校においては、学校保健安全法施行規則第 19 条で、出席停止期間が決められております。

川崎市立学校においては、以前から、川崎市教育委員会と川崎市医師会との協議を踏まえ、感染症の拡大防止の観点から医療機関が発行する「登校許可書」の提出の協力を保護者の皆様にお願いしていましたが、**令和４年 12 月から令和５年３月末までの間、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行による医療のひっ迫を回避するため、「登校許可書」の提出を求めない取扱いとしました。その後も同様の取扱いを継続し、現在も提出は求めておりません。**

インフルエンザと診断された場合は、次の出席停止期間の基準に従い十分療養し、医師の指導のもと、回復してから登校していただきますようお願いします。その際、保護者の方が下記の「インフルエンザ療養報告書」に療養経過を記入し、必要に応じて学校へ提出していただきますようお願いします。

【インフルエンザ出席停止期間の基準】
「発症した後（発熱の翌日を１日目として）５日を経過し、かつ解熱した後２日を経過するまで出席停止とする。」

報告書の提出は必要ではありませんが、必要に応じてご活用ください。

保護者の方が記入

川崎市立　　学校長宛

インフルエンザ療養報告書

年　組　児童生徒氏名

■発症日（発熱日）
令和　年　月　日

■受　診　日
令和　年　月　日

■診　断　名
インフルエンザ（　　型）

■受診医療機関名

■出席停止日数目安表

発症日からの日数	月日（曜日）	体　温 ※1	解熱日に〇を記入 ※2
0日目（発症日）	／（ ）	℃	
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 体温の記入は「発症日」と「解熱日」のみで可
※2 解熱日（〇）の後、２日は出席停止

上記のとおり、発症した後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過して、体調が回復しましたので、登校させます。

令和　年　月　日　　保護者氏名