

# ほけんだより 12月

令和6年12月4日  
川崎市立菅小学校  
ほけんしつ  
保健室

11月中旬頃から朝晩の冷え込みが強くなり、季節が急に進んだように感じます。校庭の木々もあとという間に色づきが進み、落ち葉となって風に舞っています。今年も残すところあと少しです。師走は何かと忙しいですが、無理をして体調を崩すことなく「よいお年を」が言えるといいですね。



## ＜川崎市の感染症情報＞

現在、川崎市で報告数が多い感染症は、1)手足口病、2)伝染性紅斑、3)感染性胃腸炎となっています。手足口病と伝染性紅斑は例年よりかなり高いレベルで推移しているようです。

菅小学校では9月からマイコプラズマ感染症の報告が続いています。マイコプラズマの潜伏期間は通常2～3週間と長く、学校など集団活動の場では終息までに時間がかかります。熱が下がりにくい場合や、発熱・解熱を繰り返したり、風邪薬で症状の改善がみられなかったりする場合は、マイコプラズマ肺炎の可能性があるので、かかりつけ医にご相談ください。

また、11月下旬からインフルエンザの報告が出始めています。他地区では学級閉鎖の報告も出ているため、今後はさらに感染者が増加していくと考えられます。インフルエンザの予防接種を予定されている方は、早めに接種完了することをお勧めします。インフルエンザは出席停止の感染症です。感染した場合は医師の指示のもと、下の表をご確認ください。

発症日をを入れてね。

元気回復

### 登校再開目安早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発熱	症状軽快					登校再開		
	咳		症状軽快				登校再開		
	咽痛			症状軽快			登校再開		
	頭痛				症状軽快		登校再開		
<p>コロナもインフルもここは同じ</p> <p>基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」</p>							<p>コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」</p> <p>インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」</p>		
インフルエンザ	発熱						登校再開		
	咳						登校再開		
	咽痛						登校再開		
	頭痛						登校再開		

## 「咳エチケット」に気をつけよう！

12月の生活目標は「健康に気をつけよう」です。「咳エチケット」という言葉をよく耳にしますが、みなさんは意識できているでしょうか。

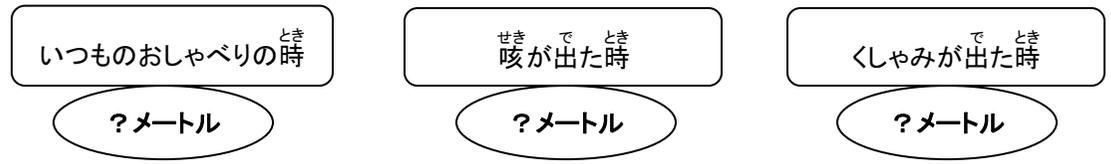
### 【咳エチケットとは？】

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を、他の人に感染させないために、個人が咳やくしゃみをする時に、マスクやティッシュ、ハンカチや袖を使って、口や鼻をおさえることをいいます。人が多く集まる場所で実践することが大切です。また、手で口を覆った場合は、手洗いを忘れないようにしましょう。



### 【ウイルスが飛ぶ距離はどのくらい??】

咳やくしゃみをする時、口から細かい水滴が飛び散り、これを飛沫(しぶき)といいます。この飛沫に病気の原因となる細菌やウイルスが含まれていた場合、これを吸い込むことで感染するのが「飛沫感染」です。代表的なものでは、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症などがあります。実際に飛沫に含まれるウイルス等はどのくらい飛ぶのでしょうか。



空気の乾燥やアレルギー症状、感染症などによってくしゃみや咳は出てきますが、急に止めることはできません。咳エチケット(少しの気遣い)をすることでウイルスの飛散を抑え、感染拡大防止にもつながります。マスクの着用は自己判断ですが、のどの痛みがある時や咳・くしゃみが続いている時はマスクを着用していただくことがあります。また、以前より学校だよりなどでお願いをしておりますが、ランドセルに予備のマスクとハンカチ・タオル、首っ子バンダナを準備していただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

\*ウイルスなどの飛ぶ距離の答えは、保健室前に掲示します。

### ＜令和6年度学校保健委員会開催のお知らせ＞

1月16日(木)父母と先生の会本部役員に出席していただき、学校保健委員会を開催します。内容は令和6年度健康診断結果、感染症の状況、保健室利用の報告の他、今年度は健康委員会(5・6年児童)からの報告を予定しています。また、意見交換や情報の共有をしながら子どもたちの健康課題と一緒に考えていきたいと思います。学校保健委員会の内容は、2月のほけんだよりに掲載させていただきます。