

# ほけんだより

令和6年12月2日  
No. 8  
川崎市立王禅寺中央小学校  
保健室



師走となりました。晴れて日差しがある時間は暖かく感じる日もありますが、これからいよいよ冬を迎えます。今年の冬至は12月21日(土)。冬至とは1年で最も太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。その頃から本格的に寒くなります。空気が乾燥するため、感染症も流行しやすくなります。体を冷やさないよう、栄養ある食事を取り、しっかり睡眠をとって体調を整えましょう。

## インフルエンザが流行し始めています

川崎市内では先週よりインフルエンザでの学級閉鎖もみられています。気温が下がり空気が乾燥するとウイルスが活発になります。冬に活発になるウイルスには次のようなものがあります。



★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病気になると、咳や鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭痛や腹痛がおこったりします。ウイルスは人から人にうつります。自分や周りの人が感染しないように、気をつけたいですね。

ウイルスを体に入れない、感染症にかからない！～私たちができること～

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- 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洗う
- 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



インフルエンザだと医師に診断されたら、学校での集団感染を予防するため出席停止になります。お子さんの体調が戻り、感染力がなくなったことを医師が確認してから登校可能となります。他の感染症では医師による「登校許可証明書」の提出が必要ですが、インフルエンザは、川崎市医師会との決定で「インフルエンザ療養報告書」(学校HP「学校からのお知らせ」PDF)をご家庭で記入したものを提出していただくのみとなっています。出席停止期間は裏面をご覧ください。

# 感染症(学校伝染病)の出席停止期間について

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



◎**インフルエンザ**の出席停止期間は学校保健安全法により「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」と決められています。診断は医師が行い、登校する際の書面の記載は保護者となります。登校前に医師と確認したうえで記入してください。

新型コロナウイルスの場合 (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



◎**新型コロナウイルス感染症**の場合は、「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」となっています。新型コロナウイルス感染症においては書面の提出は必要ありません。発症が確認された時点で学校に電話連絡をいただき、決まった期間を療養したうえで登校します。休んだ期間を出席停止とします。

◎**伝染性紅斑症**や**溶連菌感染症**は、学校伝染病ではありません。ただし医師から療養指示があり、かつ、登校許可証明書を発行された場合のみ出席停止となります。

◎**マイコプラズマ感染症(マイコプラズマ肺炎)**は長期化することが多く、発熱や激しい咳が治まっていない場合は感染力があります。ただし学校伝染病の指定にはなっていません。学級担任や養護教諭にご相談ください。個別に対応します。

## 保冷剤が少なくなりました



保健室の冷凍庫には、保健委員会の子もたちが丁寧に不織布で包んでくれた保冷剤が入っています。友達にぶつかった、机と椅子の間で指をはさんだ、スープが手にかかった、といったケガの際、痛む部位を冷やす目的で保冷剤を利用しています。触っていて中身が出てしまったり、置き忘れたり等でだんだん数が少なくなってきました。ご家庭で使っていない保冷剤がありましたら、保健室にいただくと助かります。子どもたちの手に納まるサイズ(ケーキなどに添えられる小さいもの)が活用しやすいです。ご協力をお願いします。

