



# ほけんだより



令和6年11月29日  
川崎市立宮崎台小学校  
保健室 No.8



風が冷たく感じられるようになりました。木々の葉も色づいて、耳をすませば、冬の足音が聞こえてきます。早いもので、今年も最後の月になりました。今年一年、健康に過ごすことはできましたか？今年立てた目標は、何か達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、目標に向けてのがんばりは、みなさんを成長させてくれています。自分のがんばりを振り返って、よい一年のしめくくりをしましょう。

## 冬の感染症に気をつけましょう



空気が乾燥し、気温が低くなるこの時期は、インフルエンザや感染性胃腸炎など、様々な感染症が流行します。日々の体調管理を心がけ、冬を元気に乗り切りましょう。

### ●手洗いをする



### ●生活習慣で抵抗力をつける



### ●乾燥を防ぐ



### ●人ごみはさける

### ●マスクを着用する

### ●予防接種で重症化を防ぐ



## 冬はこんなけがにも注意が必要です

### ポケットに手を入れて歩く

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだ時に手をつくことができず、思わぬ大けがにつながることもあります。



### 夜道の事故

冬は日没が早いので、暗くなってからの事故への注意が必要です。暗くなる前に家に帰りましょう。



### 路面の凍結

朝は冷え込んでいるので、路面が凍っていることがあります。登校する際には、時間に余裕をもち、足元に十分気をつけましょう。



### 暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険もあります。



### 筋肉がかたくなる



寒いと筋肉が縮こまってかたくなり、突然激しい運動をすると足がもつれて転びやすくなります。準備運動を忘れずに！



## 保護者のみなさんへ



☆かぜやインフルエンザが流行する季節です。全国的にもインフルエンザによる学級閉鎖を耳にするようになりました。宮崎台小では、今のところ、インフルエンザの流行はみられませんが、風邪症状での欠席者が増えているので油断はできません。市内の学校では、11月に学級閉鎖を行ったところもあります。引き続きご家庭で、お子さんの朝の健康観察をお願いいたします。緊急時の連絡先に変更があった方は、担任までお知らせください。

☆集団生活の中で流行する可能性の高い感染症については、出席停止の措置がとられます。流行状況の把握のため、下記の感染症と診断された場合にはすぐに学校へお知らせください。欠席扱いにはなりませんので、医師の指示に従いゆっくり休養し、病院で登校許可書をもらってから登校してください。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症については、現在のところ登校許可書を求めないことになっていますので、かかった場合は、連絡帳やミマモルメでお知らせください。

感染症名	出席停止の期間
インフルエンザ	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
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで
麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
風疹	発しんが消失するまで
水痘（みずぼうそう）	全ての発しんが痂皮化するまで（かさぶたになるまで）
咽頭結膜熱	発熱、咽頭炎、結膜炎等の主要症状が消退した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した（解熱薬を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にある）後1日を経過するまで
結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

\*溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、手足口病、伝染性紅斑などは、医師の指示により出席停止の場合は、登校許可書を提出してください。

### 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