

ほけんだより 12月



大泉町立南小学校
保健室

もうすぐ冬休み

思いっきり

が楽しんでむる

ための

合言葉

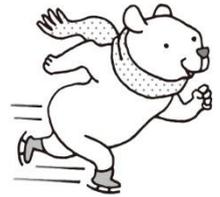
冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが、すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
うすぎ しょうず かさ ぎ
薄着はNG。上手に重ね着を
しましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
す ゆふね
シャワーだけで済ませず湯船に
ゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
さむ いえ ひ
寒いとき家に引きこもってしまいがち。
てきど からだ うご
適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
せいかつ たも はやお
生活リズムを保つコツは早起き。
がっこう ひ おな じかん
学校がある日と同じ時間に
お
起きましょう。

け んこう的な食生活を
た ちゅうい はらはちぶん め
食べすぎに注意して、腹八分目
を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
とうこう
SNSは使い方を間違えると
おも
思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
て あら わす
手洗いは感染症予防の基本です。
せいけつ
清潔なハンカチもポケットに。



「インフルエンザにおける療養報告書」について

りょうようほうこくしょ

昨年度に引き続き、医師が記入する「学校感染症通知書」ではなく、保護者が記入する「インフルエンザにおける療養報告書」で出席停止の措置がとられることとなりました。

対応の手順を確認し、お間違いのないようお願いいたします。

- ①かかりつけ医又は受診・相談センターに連絡し、病院受診。
- ②医師に登校可能予定日を確認。
- ③速やかに学校に報告。
- ④「インフルエンザにおける療養報告書」に、医師と確認した「発症日」を記録。
- ⑤毎日検温し、「解熱した日」を記録。
- ⑥体調が回復し、出席停止期間の基準を満たしたら、「インフルエンザにおける療養報告書」を持って登校。

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで登校できません。

(様式1)

令和 年 月 日

保護者 様

インフルエンザによる出席停止の通知書

〇〇〇〇〇〇学校
校長 〇〇 〇〇

お子どもは、インフルエンザのため、学校保健安全法第19条により、他の人に感染させる恐れのある期間には出席停止とします。インフルエンザの出席停止期間の基準は下記のとおりです。

＜インフルエンザの出席停止期間の基準＞

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで。」

インフルエンザと診断を受けた場合は、十分療養し、回復してから登校するようにしてください。また、登校にあたっては、医師の指導のもと、保護者の方が下記の「インフルエンザにおける療養報告書」を記入し、学校へ提出をお願いします。（なお、医師の診断により5日を経過せず登校が可能となった場合は、治療証明書の見出しが必要となります。）

保護者が記入

学校長 様

インフルエンザにおける療養報告書

年 組 氏名 _____

- 1 診断を受けた医療機関： _____
- 2 診断日：令和 年 月 日（診断型：A型 B型 不明） ※いづれかに○をつけてください。
- 3 登校再開日：令和 年 月 日
（登校再開には下記の出席停止期間の基準1と2の両方を満たす必要があります。）
※下記に「発症日」と「解熱した日」を記入してください。

出席停止期間の基準	
1	発熱等の症状が出た日（発症日）を0日とし、翌日から数えて5日を経過している。 ⇒ 発症日： 月 日
2	解熱した日を0日とし、翌日から数えて2日（幼児にあっては3日）を経過している。 ⇒ 解熱した日： 月 日

上記のとおり相違ありません。

令和 年 月 日 保護者氏名 _____ 印

※「学校感染症通知書」は、南小のホームページでダウンロードできます

感染経路から学ぶコロナ・インフルエンザ対策

飛沫感染

感染した人のせきやくしゃみと一緒に飛び散るウイルスがふくまれた「飛沫（ひまつ）」を口や鼻から直接吸い込んでしまう。

飛沫核感染

ウイルスがふくまれた「飛沫（ひまつ）」の水分が蒸発して、細かい粒子（飛沫核）になって空気中を漂っているものを鼻や口から吸い込んでしまう。

接触感染

ウイルスがついたものに触れた手で口や鼻、目をさわること、粘膜から感染してしまう。

ウイルスがどこから侵入するのかを知っておけば効果的に防ぐことができますね。

他の対策ともあわせて、みんなで感染症とたたかっていきましょう！

受診はお済みですか？

1学期に健康診断を行った後、受診が必要な人にはお知らせを配布しました。「受診のお知らせ」を受け取った人は、早めに病院を受診してください。