



# ほほえみ No.9



令和5年1月26日  
横浜市立東戸塚小学校  
保健室

1月も下旬となり1年でいちばん寒い時期になりました。  
新型コロナウイルス感染症予防のために、換気をする、手洗いをこまめにすること、マスクをすることが続いています。この3つのことは、新型コロナウイルスだけではなく、冬に流行するインフルエンザや感染性胃腸炎にかからないためにも大切なことです。保健委員さんが、手洗いに使う水石けんを交換してくれていますが、「最近、石けんの減りが少ないです。みんな手を洗っているか心配です。」と話してくれました。寒い日が続くと、冷たい水で手を洗うのがつらくなりますが、冬の病気を予防するためにがんばりましょう。



1月のほけんもくひょうは、「寒さに負けない体をつくろう」です。  
寒い日の朝、なかなかあたたかな布団から出られないということはありませんか。あと少しだけと言いながらねてしまい、あわてて起きて朝ごはんも食べずに走って学校へなんていう人はいませんか。  
寒い日こそ、スッキリ起きて学校に行けるポイントを紹介したいと思います。

**ポイント① 布団の中でストレッチ**  
布団の中で足を左右に倒してみたり、手や足をグーパーにしてみたり、ブラブラとぶらぶらしてみたりして、からだを自覚めさよう。



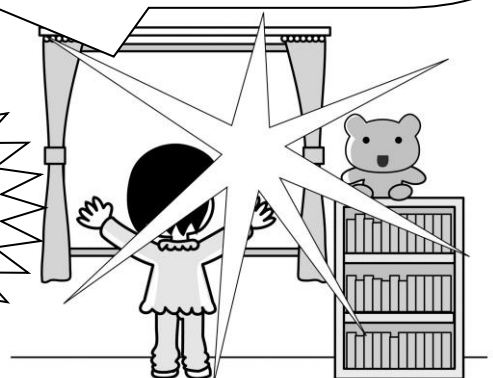
**ポイント② 朝ごはんを食べよう**  
できれば温かいものを食べよう。  
空気が乾燥しているので飲み物も飲もう。



たいおん

朝の楽しみ  
をみつけるの  
もいよ!!

**ポイント③ 朝日をあびよう**  
朝起きてすぐカーテンを開けたり、窓を少し開けて換気したりしてみよう。

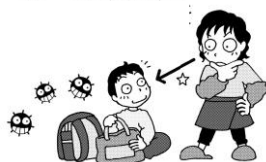


# 保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症の流行とともにインフルエンザの流行が始まりました。  
 インフルエンザの主な症状は、発熱、頭痛、関節痛、悪寒や強い倦怠感、のどの痛みや咳などで、新型コロナウイルス感染症とよく似ています。  
 発熱など症状がありましたら、医療機関に相談の上、病院を受診しましょう。

## 健康観察のポイント

- 元気があるか、顔色がよいか
  - 夜はよくねられていたか、朝ごはんをしっかりと食べているか
  - 頭痛や体の痛みがないか、下痢や便秘をしていないかなど
- いつもと違う様子があったら  
必ず体温を測りましょう。  
無理をせずに休むことも大切です。



登校後、体調が悪くなり、授業を受けることが難しいときは、早退になります。早退の際は、必ずお迎えが必要です。早めのお迎えをお願いします。  
 職場の変更や転居、携帯電話の変更などで緊急時連絡先に変更がある場合は、担任まで連絡をお願いします。

## インフルエンザ出席停止期間について

## 確認をお願いします

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (××)	××	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	3日目 (😊)	登校OK (校舎)	
発症 (××)	××	××	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	登校OK (校舎)	
発症 (××)	××	××	××	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	登校OK (校舎)

「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」登校できません。体調がよくなるまでゆっくり休みましょう。

## 発熱で欠席する場合は、かならず次の内容を学校へ伝えてください。

- (1) 熱の状況 (〇時に検温したら〇℃だった。)
- (2) 体調不良の具体的症状 (例：熱、のどの痛み、せき、頭痛、鼻汁もしくは鼻閉、関節痛、全身だるさ、腹痛、下痢、おう吐 など)
- (3) いつ頃から体調不良になったか。(例：〇月〇日の〇時ころから)
- (4) かかりつけ医など医療機関を受診したかどうか
- (5) インフルエンザや新型コロナウイルスの検査を行った場合はその結果
- (6) 出席停止の指示が出された場合は、出席停止期間と登校再開日
- (7) 兄弟・姉妹がいる場合は、そちらの様子も教えてください。



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、学校に必ず連絡をお願いします。出席停止期間は、無理をせずに安静にしていることをお勧めします。  
 「学校感染症治癒届」の提出も併せてお願いします。