11月の保健だより

令和５年11月20日

横浜市立城郷小学校

保健室

11月になるとグッと気温も下がり寒さを感じるようになりました。空気が乾燥してくるこれからの季節は、色々なウイルスの流行が予想されます。現在、城郷小学校では少しずつインフルエンザによる学級閉鎖は落ち着いてきましたが、咳や鼻水など風邪症状がある人はまだまだ多くみられます。栄養と睡眠を多めにとって、元気に過ごせるとよいですね！

今月の保健目標

正しい手の洗い方を身につけよう

※インフルエンザ等の感染症は、「健康手帳」を提出いただくと出席停止の扱いとなります。

◎インフルエンザの出席停止期間について（あくまでも目安です）

発症日（0日）	発症後 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	解熱後①	解熱後②	出停	出停	**登校可能**		
発熱	発熱	解熱	解熱後①	解熱後②	出停	**登校可能**		
発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後①	解熱後②	**登校可能**		
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後①	解熱後②	**登校可能**	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後①	解熱後②	**登校可能**

解熱後２日間経過するまで

「いつもとちがう？」と感じたら、それは、カラダからのメッセージ

保健室からのお知らせ

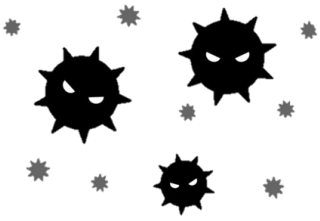
◆インフルエンザの出席停止期間は“**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**“となっています。

◆インフルエンザには濃厚接触者等の扱いはありませんが、体調がすぐれない場合には大事をとってお休みしてください。

◆医師による診断書は不要ですが病院にて診察を受けていただきますようお願いいたします。

（新型コロナウイルス感染症とは違い、自主検査は出席停止扱いとなりませんのでご注意ください。）

◆登校再開後、学校から**健康手帳**をお渡ししますので、保護者の方が記入していただき、提出をお願いします。



学校感染症の出席停止期間一覧表

●第１種●

エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS）、中東 呼吸器症候群（MERS）及び特定鳥インフルエンザ	**治癒するまで**

●第２種●

病名	出席停止期間	症状
インフルエンザ	**発症後、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**	高熱、頭痛、関節痛、悪寒、倦怠感、咳、鼻水、咽頭痛
百 日 咳	**特有の咳が消失するまで、または5日間の抗菌性物質製剤による治療が終了するまで**	コンコンという短く、激しい咳が続く
麻 し ん	**解熱後3日を経過するまで**	発熱、咳、鼻水、目やに、目の充血、頬の内側にコプリック斑（白い点）ができる
流行性耳下腺炎	**耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫れ脹が発現した後5日を経過しかつ全身状態が良好になるまで**	発熱、片側もしくは両側のあごの後ろが腫れて痛む
風 し ん	**発しんが消滅するまで**	バラ色の発疹、耳の後ろや首が痛く腫れる
水 痘 （水ぼうそう）	**すべての発しんが痂皮化するまで**	水ほうのある発疹が体と首のあたりから顔に生じ、その後かさぶたになる
咽頭結膜熱 （プール熱）	**主要症状が消退した後2日を経過するまで**	高熱、咽頭痛、頭痛、目の充血、目やに首のリンパ節の腫れ
結 核	**症状により学校医、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**	初めは無症状でだんだんとだるさ、微熱、寝汗、咳が現れる
髄膜炎菌性髄膜炎		発熱、頭痛、意識障害、嘔吐
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後1日を経過するまで**	発熱、激しい咽頭痛、咳、頭痛、息苦しさ、味覚・臭覚異常

●第３種●

腸管出血性大腸菌感染症 （O-157など）	**症状により学校医、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**	激しい腹痛、吐き気、嘔吐、下痢
流行性角結膜炎		目の充血、目やに、まぶたの腫れ
急性出血性結膜炎		目の充血、目やに、白眼の出血

●その他の感染症●

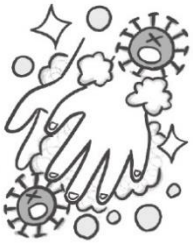
単独で感染した場合は出席停止となりませんが学校で集団感染した場合のみ学校長判断で緊急的に措置をとることができる感染症のことで第3種の感染症として扱う場合もあります。

（例）**感染性胃腸炎、手足口病、溶連菌感染症、EBウイルス感染症、帯状疱疹、サルモネラ感染症、マイコプラズマ感染症**　など

うつらない・うつさない　ためのキホンを確認しましょう！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。

体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。