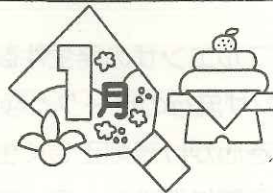


# 保健だより



よこはましりつただにししょうがっこう  
 横浜市立都田西小学校  
 校長 大嶋 照美  
 養護教諭 遠藤 かつえ  
 高橋 たかほし 典子

新しい年がスタートしました

今年もみなさんが健康で、笑顔いっぱいの1年をすごせますように！！

## あたたかい服装をしていますか？

お腹が痛い、震えがする…そう言って保健室に来た人に話を聞きながら熱を測っている時、下着を着ずに、トレーナーだけや長そでTシャツだけで過ごしている人、首回りが大きく開いた服装の人を見かけます。

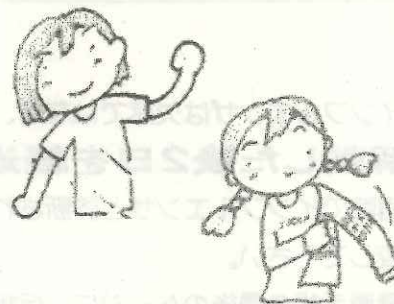
あたたかい服装をして体を温めることで、寒さが原因の体調不良を防いだり、体の免疫力(病気とたたかう力)を高めることができます。

登校して上着を脱いだその下の服装を気にかけて、寒さに負けないようにしましょう。



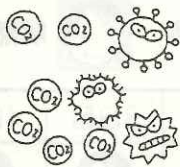
## あたたかい服装の工夫

- ① 下着を着る  
→ 下着を1枚着ると、2～4度あたたかく感じると言われています。
- ② 重ね着をする。  
→ 服と服の間にあたたかい空気の層を作ります。
- ③ 3つの首をガードする。  
→ 熱が逃げやすい首・手首・足首をおおきましょう。

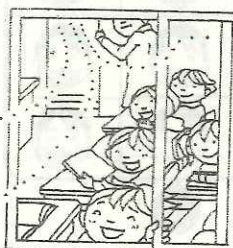


## 教室の換気をしよう！

窓を閉め切った教室の中は、空気が汚れていて、かぜなどの原因となるウィルスもたくさん飛んでいます。



すこしだけ寒さをがまんして、1時間に1回3分間、窓と反対側のドアを開け、空気の通り道を作り、換気しましょう。  
 空気も気分もスッキリ！！  
 だれでもできるかんたんなかぜの予防法です。



## うがいのしかた、どっちが正しい？



- ① フクフクうがい → ガラガラうがいの順で行う
- ② ガラガラうがい → フクフクうがいの順で行う

こたえは①です。  
 うがいは、最初にフクフクうがいで口の中の汚れを洗い流します。  
 そのあと、ガラガラうがいで、のどの奥を洗うようにしましょう。



～ 保護者のみなさまへ ～

1月に入り、全国的にインフルエンザの発生件数が増加しているようです。  
 例年、1～2月がインフルエンザ流行のピークとなり、感染の拡大が心配されます。  
 予防には、うがいや手洗いを心がけ規則正しく生活するなどの日常の健康管理が大切です。  
 今後も引き続き、ご家庭での予防に取り組んでいただけますよう、お願いいたします。

**欠席連絡について**

インフルエンザ様症状の児童が多数いる場合、クラスの欠席者が2割を超えると、学校医と相談のうえ、学級閉鎖の検討に入ります。その際、現在の欠席者の人数だけでなく、その中に「38℃以上の高熱」の児童が何名いるかを報告しなくてはなりません。

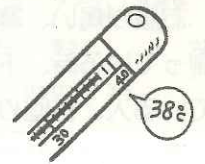
なお、欠席者の症状や曜日など、様々な状況により判断が異なることがあり、2割を超えると必ず学級閉鎖というわけではありませんので、ご承知おきください。

欠席の際は、以下のことを必ずお伝えいただけますようお願い致します。

○朝の体温 ※熱は必ず計り、  
 体温をお伝えください。



○医療機関の受診の有無



**インフルエンザについて**

朝は大変電話が混み合います。可能な限り、  
 連絡帳を活用していただくようお願いいたします。

インフルエンザは欠席ではなく、「出席停止」扱いとなります。出席停止期間の基準は、  
**「解熱した後2日を経過するとともに、発症(発熱)してから5日経過するまで」**です。  
 病院でインフルエンザと診断された場合は、学校への連絡をお願いいたします。そして、医師の許可を得てから登校して下さい。

☆健康手帳の最後のページに、保護者の方が、病名、氏名、出席停止期間、治療した医療機関名を記入して、担任まで提出いただきますようお願いいたします。(※治癒証明証は必要ありません)

**インフルエンザ!?**  
**登校再開はいつになる?**



原則 発症後、5日を経過し、かつ  
 解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。