



ほけんだより



美しが丘西小学校
保健室発行
H26.12.15

12月になって、朝晩は大分冷え込んできていますね。12月22日は冬至です。1年で一番昼間が短い日です。この日を境に、少しずつ日が長くなっていきますが、本格的に寒くなるのはこれからです。体調の変化に気を付けて過ごしましょう。



POINT

た 歯みがき 忘れずに

の 手はよく洗って

し つ内の湿度は50%以上をキープ

い つでもどこでも 食事は栄養バランスが大事!

ふ ちゅういで 歯磨きとジュースを間違えずに

ゆ 交通安全に 鍵をつけて

や すみでも 生活リズム 早寝早起き朝ごはんの生活リズムをキープ!

す ケジュール 余裕をもって 楽しいお出かけ

み んなで過ごす 時間がいちばん!!

はやめの対応で感染症を予防しましょう!

毎日寒い日が続く、空気が乾燥しています。冬本番を迎え、かぜ・インフルエンザの流行の時期がやってきました。学校でも、手洗い・うがいの励行を指導していますが、ご家庭におかれましても、手洗い・うがい・十分な睡眠と休養を心がけていただき、体調管理にご配慮ください。

「感染性胃腸炎、ウイルス性胃腸炎」

感染性胃腸炎・ウイルス性胃腸炎は、年間を通して発生しますが、特に寒い時期は流行が起りやすく注意が必要です。

美しが丘西小学校でも、腹痛や下痢・吐き気を訴えて保健室に来室する児童が増えています。これらは感染力が強く、十分に療養しないまま登校すると、学級内で感染が広がることが多々あります。下痢や腹痛が治まるまでしっかりと休養してください。

また、感染した人のおう吐物や便を触った手などを通してほかの人に感染するので、感染の拡大を防ぐためには、おう吐物を適切に処理し、手洗いを食事前などにしっかりと行うことが必要です。

《インフルエンザ》

今年度は、例年よりも早くインフルエンザが流行しているようです。区内でも早くも学級閉鎖になっている学校がでています。体調不良で欠席される場合は、体温を測っていただき、発熱状況をお知らせください。また、インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合は、必ず健康手帳に保護者の方ご自身が病名、出席停止期間等の記入をして、ご提出お願いいたします。

インフルエンザ出席停止期間早見表 (登校目安)

出席停止期間: 発症(発熱した)後5日を経過しかつ解熱後2日を経過するまで

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
2日間	発熱	発熱	笑顔	笑顔	笑顔	笑顔	登校可能		
3日間	発熱	発熱	発熱	笑顔	笑顔	笑顔	登校可能		
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	笑顔	笑顔	登校可能		
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	笑顔	登校可能		
6日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	笑顔	登校可能	

* 発症とは、発熱したことを指す
* 発症日翌日を1日目と数える

😊 解熱
🔥 発熱中

※ただし、医師の診断にしたがってください。

健康手帳記入例

病気を治しましょう

学年	病名	治療期間 (出席停止期間)	指示された事項 医療機関名	サインまたは印	
				保護者	学校
1	インフルエンザ	26年12月15日 ~ 12月19日	びにし病院		
		年 月 日 ~ 月 日			
		年 月 日 ~ 月 日			