



令和8年9月30日

横浜市立山内小学校

今年はインフルエンザの流行開始が早く、「かかりました」という報告がふえています。一方、新型コロナウイルスの報告もありました。石けんでの手洗いや十分な栄養、休養で予防を心がけましょう。

【インフルエンザの出席停止期間】

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症して 5日経過
発症後 1日目に 解熱	発熱 → 出席停止	解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	発症後 4日目 出席停止	発症後 5日目 出席停止	登校可能
発症後 4日目に 解熱	発熱				解熱 出席停止	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止
							登校可能

インフルエンザは医師から登校許可が出るまでは出席停止となります。ご家庭で抗原検査キットを使用し、陽性がわかった場合、医療機関の受診をお願いします。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がった（解熱した）後2日を経過するまで」です。

【新型コロナウイルス感染症の出席停止期間】

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症して 6日目
発症後 4日目に 軽快	発症				症状が 軽快	1日経過	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
発症後 5日目に 軽快	発症					症状が 軽快	1日経過
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止
							登校可能

新型コロナウイルスの出席停止期間は、「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」です。なお、政府の方針により、陽性が判明した者は、発症翌日から10日間はマスクの着用が推奨されています。

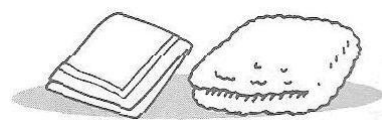


て あら かん せん よ ぼ う 手洗いで感染予防！

手の汚れの中には、感染症の原因となるウイルスや細菌がひそんでいることがあります。ウイルスや細菌は、とても小さくて目で見ることはできません。だからこそ、石けんをあわ立てて洗い流すことが大切です。食事の前、トイレの後、そうじの後、外から部屋の中に入る時など、手を洗うタイミングを意識してみましょう。

① 水で手を洗う。それから石けんをつけてあわ立て、手のこうをこすり洗いする。	② 指を組んで、指の間をこすり洗う。親指をもう片方の手で包んでクルクル洗う。
③ 手のひらをもう片方の手の指先でかりかりこすり洗う。手のしわの汚れを意識しよう。	④ 最後に手首をもう片方の手でクルクル洗う。水ですすいで、清潔なハンカチやタオルで手をふく。

手をぬれたままにしていると、水分がかわいてしまい、皮膚を守ってくれるバリア機能がくずれてしまいます。いつでもハンカチを持ち歩いて、手をふけるようにしておきましょう。



デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



ほ ご し や か た 保護者の方へ

- 運動会の練習が始まります。登校前に体調が悪い時は、無理をせず休養させてください。
- 日没が早くなりました。お子さんの防犯ブザーがきちんと鳴るか、ご確認ください。