

ほけんだより



令和6年12月2日 さいたま市立南浦和小学校 保健室



12月になり本格的な冬がやってきました。インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期です。感染症の一番の予防方法は「手洗い」と「換気」です。冬休みまであとわずかとなりましたが、残り少ない2学期を元気に過ごすためにも、せっけんを使って手洗いをしっかり行いましょう。

感染性胃腸炎に気をつけて！

ノロウイルスやウイルス性胃腸炎と呼ばれる感染性胃腸炎がこれから流行の時期を迎えます。感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)と診断された場合は、出席停止扱いになりますので家庭でゆっくり休んでください。

- ◎主な症状 ・ ・ 吐き気やおう吐、下痢、腹痛、全身倦怠感、発熱など。体力が低下していると重症になりやすい。人によっては少しムカムカする、おなかが痛いなどで終わることもある。
- ◎潜伏期間 (感染してから発症するまでの時間) ・ ・ ・ 数時間から1～2日と短時間で感染する。

家族全員こまめに手洗い

感染性胃腸炎を予防するためには、外出先から帰ったときや、トイレの後、食事の前に手洗いをするのがもっとも効果のある方法です。家族全員がせっけんを使ってしっかり手を洗うようにしましょう。調理や配膳の際も忘れずに。

保護者の方へ

インフルエンザの出席停止期間について

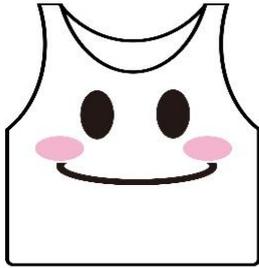
○インフルエンザの流行に備え、出席停止の基準についてあらためてご確認をお願いいたします。インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日(幼児にあたっては3日)を経過するまで」で、以下の表のようになります。

※ 発症日(発熱した日)は0日とします。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱後1日目に 発症した場合	学校 発熱 出席停止	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			登校可能			
	園 発熱 出席停止	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		登園可能			
解熱後3日目に 発症した場合	学校 発熱 出席停止	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能			
	園 発熱 出席停止	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能	
解熱後5日目に 発症した場合	学校 発熱 出席停止	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
	園 発熱 出席停止	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目 登園可能

寒い時期の「服そう」について考えてみよう！

① 下着を着よう



シャツなどの下着は体温をにがさず、あたたかい空気をためる働きがあります。寒い冬でも汗をかくため、その汗を吸い取り、体が冷えるのを防いでくれます。からだの清けつ、体温調節のために、毎日下着をつけましょう。

② 上手に「重ね着」をしよう

服の素材を生かして組み合わせると、よりあたたかく過ごすことができます。



下着



長そでTシャツ



トレーナー、セーターなど



室内では、防寒着はぬぎましょう。



防寒着

❁ 洋服をぬいだり着たりして体温調節ができるようにしましょう。

保護者の方へお願いします

★インフルエンザ流行の兆し

～朝の健康観察をお願いします～

- ◎ 起床後に頭痛や寒気、体のだるさ、微熱、関節痛などを訴えた場合は、インフルエンザの可能性もあるかもしれません。普段と違う様子がみられる場合は、登校を控えて家庭で様子を見てください。
- ◎ 発熱等、体調に変化が見られた場合は、医師の診察を受けるようにしてください。熱が下がった後も2～3日は休養をとらせてください。

◆遅刻・欠席の連絡については、欠席及び遅刻連絡フォームでお知らせください。

インフルエンザや発熱での欠席が多くなっています。感染症の流行状況を早めに把握するために、入力についてご協力をお願いいたします。

(例) かせ・体調不良→→ 熱 (例 38.0度) や症状を詳しくお知らせください。

だけではなく

頭痛、腹痛、のどの痛み、咳、鼻水、下痢、嘔吐、吐き気など

※医療機関でインフルエンザと診断された場合は、発症日と出席停止期間をお知らせください。