

ほけんだより 11月

令和5年11月1日 No. 8
小金井市立緑小学校 保健室

保護者の皆様へ

10月中旬からインフルエンザが増え、学級閉鎖や学年閉鎖がありました。今年は、例年より早い流行が見られ、地域の流行は現在も続いています。インフルエンザは、急激に発症し、流行は爆発的で短期間に広がる感染症です。潜伏期間は平均2日（1～4日）で、急に高熱が出て、咳やくしゃみ、筋肉痛等の症状が出ます。通常の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎等を合併し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。新型コロナウイルスも冬にかけて再び感染拡大する恐れもあり、インフルエンザとの同時流行が懸念されています。それぞれの感染を避けるためには、基本的な感染対策が有効で、手洗い・うがいの習慣づけが大事です。学校でも児童の健康観察や手洗い・換気等の基本的な感染対策を行いつつ、今後の流行状況に注意していきます。引き続き、御家庭でもお子さんの体調に御留意いただき、頭痛、腹痛、関節の痛み、発熱、吐き気等の症状がありましたら、無理な登校は控え、御家庭で様子を見てくださいますようよろしくお願いいたします。

【インフルエンザ出席停止期間早見表】

		発症日	発 症 後							
		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
例 1	発症後1日目に解熱した場合（最低基準）	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5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	登校可能	
例 2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5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	登校可能	
例 3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	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	登校可能	
例 4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	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
例 5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	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	出席停止

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。

※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の場合、医師の診断に基づき、欠席・再登校届を**保護者が記入**し、登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。欠席・再登校届は学校にあります。学校のホームページからダウンロードすることも可能です。

※上記以外の感染症の場合は、**医師による登校許可証明が必要です（医師が記入）**。登校許可証明書（小金井市立小・中学校共通の複写式の用紙）は学校にあります。主治医に登校許可年月日を確認し、登校許可証明書の学校提出用を受け取ってください。登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。

10月 感染症情報（出席停止）

インフルエンザ 156件 溶連菌感染症 11件 流行性耳下腺炎 1件

<アレルギー疾患問診票配布のお知らせ（対象：1～5年生 全員提出）>

近年、児童・生徒を取り巻く生活環境の変化に伴い、アレルギー疾患（※）がある児童・生徒が増加しています。小金井市教育委員会と市内小・中学校では、児童・生徒が安全で安心な学校生活を送れるように、アレルギー疾患があり、学校生活で配慮や管理などの対応が必要な児童・生徒の把握に毎年努めています。つきましては、1～5年生に問診票（緑色）を本日配布しましたので、御回答いただき、11月10日（金）までに担任へ御提出ください。次年度に向けた問診のため、6年生への配布はありません。

アレルギー疾患があるお子さんで、学校生活上で対応が必要な場合は、後日「学校生活管理指導表（医師が記入：文書料は保護者負担）」を御提出いただきます。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

※アレルギー疾患・・・気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎、食物アレルギー・アナフィラキシー等

じどう
児童のみなさんへ

ま かぜに負けないからだをつくろう！

かぜ つめ
ずいぶん風が冷たくなってきました。まだ寒さに慣れていないこの
じき ちようし
時期は、かぜをひきやすくなります。からだの調子がくずれると、ウイル
さいきん なか はい ひごろ て
スや細菌はからだの中に入りこみやすくなります。日頃から手あら
じゅうぶん すいみん うご ころろ じぶん
い、うがい、十分な睡眠、からだを動かすことを心がけて、自分の
けんこう じぶん まも
健康は自分で守るようにしましょう。

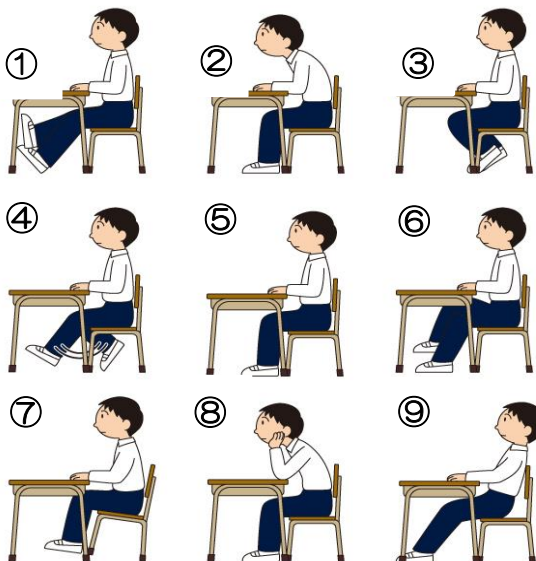
がつ ほけんもくひよう
11月の保健目標

しせい
よい姿勢で
せいかつ
生活しよう



なか ひと ただ しせい
この中に一つだけ正しい姿勢があるよ

どれかわかるかな？



⑨
正しく姿勢を
いかに
する

かぜよぼうクイズ

- ・かぜよぼうに大事なことを10個さがしてみよう！
- ・たて、よこ、ななめによんでね！

お	が	え	い	よ	う
け	さ	ら	す	す	が
り	あ	ま	い	ぷ	い
て	す	ぶ	み	ぬ	ほ
く	ん	か	ん	き	お
た	い	り	よ	く	ん