



ほけんだより 12月

上尾市立原市小学校
令和6年11月29日
保健室 No. 8

咳をしている人が多くみられます。

学校中の木々の紅葉がとてもきれいです。保健室の窓から、まぶしい日差しに照らされて、より色鮮やかな葉っぱたちがきらきらして見えます。校庭ではランランフェスティバルへ向けて走っている子供たちがきらきら輝いています。

寒さが身に染みてきました。咳をしている人、マスクをしている人が多くみられます。空気が乾燥していますので、こまめな水分補給でのどを潤しましょう。現在、本校において感染症の流行はみられませんが、マイコプラズマ感染症が発生しています。発熱や咳が長く続いて休んでいる様子もみられます。早く元気になって、みんなで学校生活が過ごせるといいなと思います。

引き続き、手洗いやうがい、手指消毒、換気、咳エチケットなどの感染症対策をしていきましょう。待ち遠しい冬休みも『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』の生活リズムを整えて、きらきら笑顔で元気いっぱいにご過ごしてほしいです。



乾燥肌を 防ごう!

空気が乾燥する冬は、肌も乾燥してしまいがちです。肌が乾燥すると、かゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして、肌の潤いを保ちましょう。



保湿クリームをぬる。



加湿器を使用する。



温度の高い(42℃以上)湯船に長くつからない。



体をごしごし洗わない。



感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



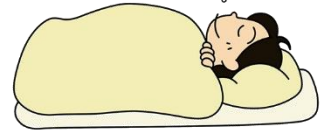
バランスのとれた食事



適切な運動



十分な睡眠



予防接種



抵抗力を高める

感染症予防の3原則

感染経路の遮断



感染源の除去



ご家庭での登校前の健康観察ありがとうございます。さくら連絡網で欠席の連絡をする際に、

- ・発熱(38.5℃)があるため
- ・病院へ行きましたが、風邪とのことでした。
- ・咳が残っているため様子を見てお休みします。
- ・解熱したが、咳が残っているため休みます。
- ・昨日病院へ行き、インフルエンザA型と診断されました。

など、詳しく入力してくださっているので、状況の把握に大変助かっています。

これから、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行しやすい季節です。インフルエンザにかかった場合は、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、『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』は、出席停止となります。発症した日や解熱した日は、0日目となります。

インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK