

ほけんだより 12月

令和6年12月9日発行

大府市立北山小学校

空気が乾燥している日が多く、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になりました。北山小でもインフルエンザでの欠席が少しずつ見られています。また、マイコプラズマ感染症が全国的に流行しています。咳やのどの痛みなどが気になる人はマスクをして過ごすといいですね。外やろうかはずも昼間の教室は暖かく感じることもあるので、自分で体温調節をして過ごしましょう。

12月の保健目標「かぜの予防をしよう～うがい・てあらい～」

きちんと手あらいできているかな？



外から帰った後、給食の前、トイレの後、みんなで使うものを触った後など、毎日しっかり石けんで手をあらっていますか？手にはたくさんのばいきんがついています。その手で口や鼻に触ることで、ばいきんがみんなの体に入り、病気に感染しやすくなります。

あらい残しが残らないか、時間をかけて手をあらいましょう。また、清潔なハンカチやタオルで手をふきましょう。感染症予防はたくさんあります！もう一度、見直してみましよう！

もうすぐ冬休み！感染症予防を心がけよう！



- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。



新型コロナウイルス・インフルエンザについて



インフルエンザによる欠席が北山小でも出てきました。また、嘔吐による欠席も自立ちます。市内でも少しづつ増えてきているようです。体調の悪いときはゆっくり休養をとりましょう。

インフルエンザの症状

38℃を超える高熱、頭痛、悪寒、全身倦怠感（体のだるさ）、関節痛、筋肉痛、上気道症状（せき・鼻水・のどの痛み）、食欲不振など。
通常は、発熱が2～3日続いたあと、1週間程度で回復します。



インフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準については、学校保健安全法で「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」とされています。

また、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」とされています。

ただし、登校可となっても回復の様子を十分に考慮して登校の可否を判断してください。

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



おうちの方へ

令和2年度から、「季節性インフルエンザの治癒報告書」は、保護者の方の記入となりました。また、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、水痘（みずぼうそう）、流行性角結膜炎などは出席停止期間が決まっております。「感染症治療証明書」については、病院に記入をしていただき、お子様の登校時に学校に提出をお願いいたします。

また、その他(マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症等)の感染症については、医師の指示があれば出席停止となります。病院記入の治癒証明が必要ですので、ご承知おきください。現在、新型コロナウイルスの治癒証明は必要ありません。詳しくは、学校ホームページをご覧ください。

咳やのどの痛みで保健室に来る児童がいます。気になる症状がある場合は、病院の受診をおすすめします。