

ほけんだより

令和8年2月号

学校保健目標

生涯にわたって健康な生活が
送れるよう、必要な知識や行動
様式を身につけさせ、自他に関
心が持てる態度を養う



感染性胃腸炎に気をつけましょう

2月はノロウイルスを代表とした感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。気持ちが悪かったり、食欲がなかったり、下痢をしているときは早めに病院でみていただきましょう。なお、感染性胃腸炎は出席停止の学校感染症です。ただし出席停止期間はインフルエンザのように決まっていますので、病院にかかった際にどのような体調になったら登校してよいかを医師に相談しましょう。また、石けんで手をよく洗うことが予防につながります。こまめに手を洗いましょう

手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～

外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをした
鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが
使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

マスクには喉を乾燥から守る働きもありますので、ランドセルにマスクを5枚位
入れておくことをおすすめします。



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

埼玉県では1月中旬からインフルエンザB型の報告数が増えてきました。1度インフルエンザA型にかかった人でも、同じシーズンにB型にかかる場合もあります。手洗い・うがい・マスク・咳エチケット、そして規則正しい生活で免疫力を高めて予防しましょう。

インフルエンザの出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

インフルエンザは欠席ではなく出席停止となります。病院で診断されましたら学校へご連絡ください。なお3日目に解熱していないと出席停止期間は延長となります。下の表をご確認ください。

※発症した日（症状が出た日）を0日と数えます。

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
発症	解熱	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校		
発症	発熱	解熱	出席停止	出席停止	出席停止	登校		
発症	発熱	発熱	解熱 解熱後0日目	出席停止 解熱後1日目	出席停止 解熱後2日目	登校		
発症	発熱	発熱	発熱	解熱 解熱後0日目	出席停止 解熱後1日目	出席停止 解熱後2日目	登校 (延長)	
発症	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 解熱後0日目	出席停止 解熱後1日目	出席停止 解熱後2日目	登校 (延長)

感染症予防についてお願い

○普段と異なる症状があるときは、無理して登校せず自宅で休養しましょう。

アレルギー疾患等の症状との区別が難しいため、軽微な症状があることで一律に登校を制限するわけではありませんが、感染症対策として発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、無理して登校せず自宅で休養することをおすすめいたします。

○風邪症状があるときは、咳エチケットをしましょう。

咳エチケットとは、感染症を他の人に感染させないために、咳やくしゃみをする際にマスクやハンカチ等を使って口や鼻をおさえることです。咳や鼻水等の風邪症状があるときには、咳エチケットを行いましょう。また、マスクはのどを保湿し自分の健康を守るはたらきもあるので、感染症流行時にはマスクの着用を促すことがあります。マスクが落ちて汚れてしまう場合もありますので、ランドセルの中に予備用のマスクを5枚程度入れておきましょう。

○こまめに石けんで手洗いをしましょう。

手には見えないけれど病気のもとになる菌やウイルスがついていることがあります。食事前、トイレの後、外出から戻った時は、石けんを使って30秒間の手洗いをしましょう。

○連続してお休みをする場合は、お手数ですが毎日Formsに入力をお願いいたします。

○出席停止期間のご確認をお願いいたします。

感染症によっては出席停止期間が決まっているものがあります。出席停止期間内に登校した場合は、お子様の安静と回復を第一に考え、お迎えをお願いすることがありますのでご了承ください。出席停止の感染症については以前お配りした出席停止期間をご確認ください。出席停止は、原則として学校に連絡があった日からです。病院の診断がありましたらご連絡をお願いいたします。