

# ほけんだより

令和8年3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



3月に入り、春の訪れを感じる季節になりました。暖かい日も増えますが、寒暖差が大きく体調をくずしやすい季節でもあります。早寝早起き朝ごはんを規則正しい生活を送り、すこやかにすごしてくださいね。みなさんの健康を保健室から応援しています！

## 保健調査票の記入についてお願い

新年度、学校でお預かりしているお子様の保健調査票を返却いたします。この1年間にあったた体調の変化等を記入していただけたらと思います。その際、今までの記載内容に追記・修正をする場合は、赤字でご記入の上、追記・修正した年月日の記入（例：ぜん息発作 R7,9あり、R8,4,8追記）をお願いします。また、緊急連絡先（携帯電話番号、勤務先）が変更になっている場合も、追記・修正をお願いいたします。お手数をおかけしますがどうぞよろしくお願いいたします。

## 心臓病・腎臓病で学校生活管理指導表や医師の意見書を提出している方は、

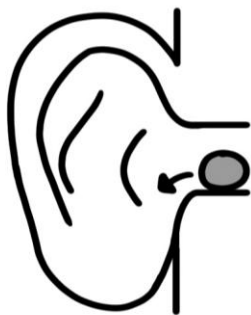
### 4月までに次年度分の提出をお願いいたします。

心臓病で定期的に通院をしている場合や、心臓病・腎臓病・てんかん等で学校生活で管理が必要な場合は、学校生活管理指導表を毎年学校へ提出をお願いいたします。学校生活管理指導表の用紙が必要な場合は、お渡しいたしますので担任の先生を通じて養護教諭へご連絡ください。通院の都合等で4月までに提出が難しい場合は、直接養護教諭へご相談ください。

## 3月3日は耳の日！耳そうじのポイントを紹介します



みみ い ぐち  
耳の入り口あたりを  
ぬぐう感じで



みみ  
耳あかは  
自然に外に出てきます



みみ ぼう おく い  
耳かき棒を奥に入れる、  
歩きながら、などはキケン

埼玉県では、現在インフルエンザB型、溶連菌感染症、感染性胃腸炎が流行しています（埼玉県感染症情報センター週報第8週：2月16日～2月22日）。発熱やのどの痛み、倦怠感や吐き気などがありましたら、早めに病院で診ていただくことをおすすめします。

## 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でも、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。