



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

ほけんだより

令和6年12月号

12月に入り、全国的にインフルエンザやマイコプラズマ肺炎などが流行しています。本校でも発症の連絡が入っておりますので、うがい手洗い、咳エチケット、規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。

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日が経過するまで

- ・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。
- ・インフルエンザの「解熱した後2日を経過するまで」とは、解熱した日を0日、次の日を解熱後1日目、その次の日を解熱後2日目、その次の日から登校可能となります。
- ・「解熱した日」とは、本校では丸1日平熱になった日としています。
- ・インフルエンザの場合、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。詳細は下の表をご確認下さい。 ※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	出席停止	出席停止	登校		
発症	発熱	発熱	発熱	解熱	出席停止	出席停止	登校	
				解熱後0日目	解熱後1日目	解熱後2日目		
発症	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	出席停止	出席停止	登校
					解熱後0日目	解熱後1日目	解熱後2日目	

連続してお休みをする際の欠席連絡について

お休みをする間は、毎日 forms で欠席連絡をお願いします

お休みをする際は、朝 forms で欠席連絡をお願いしております。お子様の体調とお休みの理由を確認したいと思っておりますので、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎など連続してお休みをする際は、同じ理由であっても毎日 forms で欠席連絡をお願いいたします。また、医療機関を受診して学校感染症と診断された場合は、連絡を受けた日から出席停止となりますので、その日の夕方までに学校に電話でお知らせください。（休日や夜間の場合は電話連絡は不要です。翌登校日の朝に、forms でお知らせください。）原則、さかのぼって欠席を出席停止にすることはできませんので、ご承知おきください。

インフルエンザの症状と予防方法を紹介します

(出典：埼玉県 HP インフルエンザ流行状況より)

インフルエンザの症状

普通の風邪が鼻や喉の症状から始まることが多いのに対し、インフルエンザは急に高い熱が出るのが特徴です。発熱とともに悪寒や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状も強く、鼻汁や咳などの症状は発熱のあとから出てきます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあります。インフルエンザかな？と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの予防

インフルエンザの感染予防のためには、人混みを避け、外出後の手洗いの習慣を付けましょう。また、空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。外出時にマスクをつけたり、室内では加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。日頃から、バランスのとれた栄養や十分な休息をとり、抵抗力をつけておくことも大切です。

せきやくしゃみの中には、風邪やインフルエンザなどのウイルスが含まれていると言われています。咳やくしゃみがでるときや体調が悪い時、病み上がりの際は、マスクをするなどの咳エチケットをこころがけましょう。

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う



② ゴムひもを
耳にかける



③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

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



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