

# ほけんだより

令和7年12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、自他の健康に関心が持てる態度を養う

12月に入り、インフルエンザや風邪等が流行しやすい時期になりました。本校でもインフルエンザの連絡が増えてきています。うがい・手洗い・咳エチケットと、早寝早起き朝ごはんで体調を整え予防しましょう。今月もみなさんの健康を応援しています！

### 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



### 正しいマスクの着用



感染症流行時には、感染症予防のためマスクの着用をおすすめすることがあります。また、マスクを落として汚れてしまうこともありますので、ランドセルに予備のマスクを 5 枚程度入れていただけたらと思います。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。

## 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いますので、風邪やインフルエンザ、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。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。

発症した日を  
0日と数えます

## 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 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)

発症日から3日目に  
解熱していないと、  
出席停止期間が延長  
になります。

## 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、感染症をほか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、咳エチケットを行きましょう。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。一例として、インフルエンザの出席停止期間を掲載しましたのでご参照ください。ほかの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。