

ほけんだより



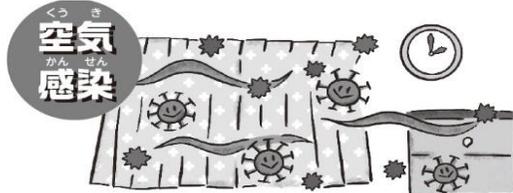
令和6年12月2日 小山田小学校 ほけんしつ

かぜやインフルエンザが流行する時期になりました。手洗い・うがいがいも忘れずに、冬を元気に過ごしましょう。

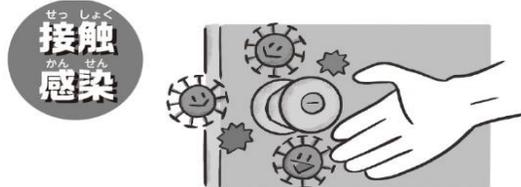
また、気温が低い冬は、夏より汗をかくことが少なくなりますが、空気は乾燥します。暖房をすると、さらに空気は乾燥してしまいます。体を乾燥から守るために、毎日お茶を持ってきましょう。休み時間ごとに、こまめに水分をとるように、こころがけましょう。

ウイルスはどこから来るの？

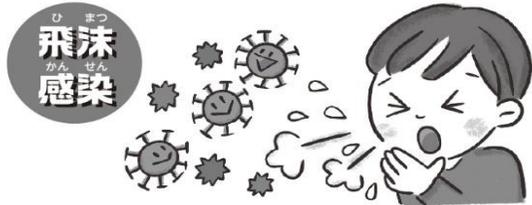
かぜなどの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で入ってきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

<引き続き、石けんでていねいに手を洗いましょう。>

- ★外から教室に入るとき
- ★せき、くしゃみ、鼻をかんだとき
- ★給食の前と後
- ★そうじの後
- ★トイレの後
- ★みんなで使うものをさわったとき など ていねいに手を洗いましょう。

かぜかな？と思ったら



無理せず休む



体を温める



水分補給



食事は消化によいもの



乾燥を防ぐ

おうちの方へ

学校感染症と出席停止について

学校保健安全法施行規則で「学校において予防すべき感染症」として定められている病気にかかったときは、周囲に感染をばげないために、医師の指示に従って出席を控え、自宅での療養が必要です。感染症の疑いがあるときは、できるだけ早く医師の診察を受けてください。医師による診察の結果、感染症であると診断されましたら学校にご連絡ください。

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹	解熱後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹	発疹が消失するまで
水痘	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで
結核	病状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるまで。
髄膜炎菌性髄膜炎 （平成24年4月1日追加）	病状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるまで。
新型コロナウイルス感染症 （令和5年5月8日追加）	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 （発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算すること）

- ※登校については医師の指示に従い、医師からの「意見書」を登校時にご持参ください。
- ※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症については、医療のひっ迫を回避するため「意見書」の提出は求めていません。医師の指示に従ってください。
- ※上記以外の感染症でも、出席停止となる場合があります。