

# ほけだより 12月

令和6年12月2日  
 昭島市立田中小学校  
 校長 星野 典靖  
 保健室

寒い朝、冷たい風が吹きつけ、思わずぶるっと震えるような寒い季節がやってきました。「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。寒い冬を元気に過ごすために、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。



## 保護者の皆様へ 出席停止期間についてご確認をお願いします！

11月に入り、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎が流行し、市内の学校においても学級閉鎖が出ています。下記の表を参照し、感染・発症した場合の出席停止基準について、ご確認をお願いします。

### 【インフルエンザ 出席停止期間及び確認表】

学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止とされています。なお、「登校可」となってもお子様の回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師とも相談の上、登校の可否を判断いただければと思います。

発症日	発症後					発症後5日を経過した後		
発症当日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後5日以内 なので登校不可	発症後5日以内 なので登校不可	登校可能		
発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後5日以内 なので登校不可	登校可能		
発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

### 【マイコプラズマ肺炎について】

風邪のような症状、咳がある、周囲に同様の症状の方がいるという場合は、マイコプラズマに感染している可能性があるため、医療機関の受診をしてください。マイコプラズマ肺炎は、学校保健法で「第三種学校伝染病」に指定されているため、急性期は出席停止となります。一方で明確な出席停止期間は定められておらず、症状が軽快したら登校可能となります。受診時に医師とも相談の上、登校の可否を判断いただければと思います。

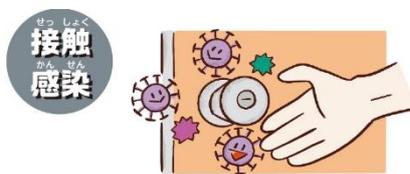
登校する時には、保護者が記入した「登校届」を学校に提出してください。 治癒証明書の用紙は学校にごさいます。また、本校のホームページからもダウンロードすることができます。

# 12月の保健目標「かぜ・インフルエンザを**よぼう**しよう」

かぜなどの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



**空気感染**  
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。



**接触感染**  
ドアノブなどたくさんの人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。



**飛沫感染**  
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。

病気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかからなくなる)ものもあります。

でも、かぜは何度もかかってしまいます。これは、病原菌が少しずつ形を変えているからです。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。



でも、自分でできる予防方法があります。自分で自分の体を守るために、「うまくきたえて」のあいことばでかぜ・インフルエンザを予防していきましょう！！

## かぜ・インフルエンザ予防のあいことばは「うまくきたえて」

### ① うがい



がらがらうがい  
ぶくぶくうがい  
をしましょう！

### ② ま マスク



がいしゅつするときや、  
せきがでる時の  
ひつじゅひん  
必需品です。

### ③ く くうきのいれかえ



きょうしつで1時間に1回は  
くうきのいれかえを  
しましょう！

### ④ き きそくただ せいかつ 規則正しい生活リズム



ふゆやす はやねはやお  
冬休みも早寝早起きをして  
しっかりと睡眠をとりましょう。

### ⑤ た たいりょく 体力をつける



やす じかんはそとで  
休み時間は外に出て  
体を動かしましょう。

### ⑥ え えいよう バランスのよい食事



ふゆやさい ぶく まれる ビタミンCには血管を  
丈夫にしたり、血液の材料となる鉄の吸収  
を高める働きがあります。また、ビタミンE  
には血行を良くする働きがあるため、血の  
めぐりが良くなり、体を温めてくれます。

### ⑦ て てあらい



そとからかえってきた後や、  
食事の前にはきちんと  
手をあらいましょう。