



～おうちの人と読みましょう～ 令和2年1月9日 久山町立久原小学校 保健室

あけましておめでとうございます。新年の目標はもう立てましたか。「一年の計は元日にあり」ということわざもあります。何を始めるにも、目標と計画をしっかりと決めることが大切です。もちろん、健康の目標も忘れずに！今年も久原っ子みんなで元気に過ごしましょう。

健康習慣で
今年もよい1年になりますように

- あ さごはん 元気な1日スタートだ
- け がよぼう 準備運動ねんいりに
- ま るまった背中中はピーンとまっすぐに
- し ょくじはいつも バランスよく
- て あらいうがいでウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ぎめをよくする はやねはやおき
- で きるかな？ けがの後の応急手当
- と う校前の うんちの習慣
- う んどうで からだも心も強くなる

じつは冬も大切
水分補給

夏には気をつけて熱心にしてきたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。

汗もかかないし必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、じっとしていても、おしっこやうんち、呼吸などで、からだの中の水分はどんどん外に出ていきます。

「水分補給」は、かぜやインフルエンザの予防にも！

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます。
- 侵入したウイルスを、たんや鼻水と一緒に外に出すはたらきを助けます。
- 発熱や下痢、おう吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。

☆ 学校に、毎日忘れずに水筒を持ってきましょう。

発育測定を行います！

9月からどれだけ大きくなったのでしょうか。楽しみですね。下記の日程で発育測定を行いますので、体操服を忘れずに持ってきてください。

1月14日（火） → 6の1	1月23日（木） → 3の1
1月16日（木） → 6の2	1月27日（月） → 3の2
1月17日（金） → 5の1	1月28日（火） → 2の1
1月20日（月） → 5の2	1月29日（水） → 2の2
1月21日（火） → 4の1	1月30日（木） → 1の1
1月22日（水） → 4の2	1月31日（金） → 1の2



※身長が正しく測れないので、当日は、頭の上で髪の毛を結ばないようにしましょう。

おうちの方へ

☆発育測定後、2学期と比べて2kg以上の体重の減少が見られるお子さんには、健康相談を実施したいと思います。また、保護者の方の相談も受け付けますので、希望される方は保健室の馬渡までご連絡ください。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	解熱				登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

☆インフルエンザ、嘔吐下痢症が流行する季節になりました。どちらも出席停止となり、インフルエンザは「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」、嘔吐下痢症は「学校医、またはその他の医師において感染の恐れがないと認めるまで」と学校保健安全法で定められています。これは、インフルエンザウイルスや嘔吐下痢を引き起こすウイルスの感染力が強く、他の人に感染させてしまう危険性が高いからです。このことをご理解いただき、病院でインフルエンザ、嘔吐下痢症と診断された場合は、出席停止期間及び医師の指示を厳守していただきますよう、よろしくお願い致します。学校でも、2学期に引き続き、うがい・手洗い・換気に努めていきます。おうちのほうでも子どもたちへの声かけをお願いいたします。

☆1学期の健康診断の結果や、行事前の健康調査などで使用した「文書提出袋」が、ご家庭の方に残っていませんか。この袋は6年間使用します。新学期には、全校児童にこの袋に入れたたくさんの書類を配付予定です。もし、まだご家庭の方にありましたら、学校へ提出してください。