



# ほけんだより11月

元年 11月27日  
大宮別所小学校  
保健室

おうちの人といっしょによみましょう

だんだんと冬の足音が近づき、ずいぶんと風が冷たくなってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期は風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるためにも寒さに負けないからだをつくりましょう。まずは、生活習慣の見直しができるといいですね。



—だんだんとこんな症状の子が増えてきています—

## 「かぜ」の症状

かぜという病気があるわけではありません。下のような症状が出る病気を「かぜ」症候群とよんでいるのです。



くしゃみ



はなみず・はな  
鼻水・鼻づまり



のどの痛み



せき・たん



発熱



だるさ



胃腸の不調



頭痛



さむけ  
寒気

※長引くようなら別の病気の疑いもあります。病院に行きましょう。

### 【冬にかぜがはやるわけ】

鼻やのどなど、いつもはフィルターの役割をする部分の活動が低下すること、かぜ症候群を引き起こすウイルスの活動が冬にさかんになることが原因です。

## かぜやインフルエンザにならないために



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠



予防接種

◇大宮別所小では今月下旬より欠席者が増えてきました。その中でインフルエンザとの報告も受けております。お子さんの朝の様子をみていただいて、体調が思わしくない場合には無理をせずご家庭で休養をお願いいたします。また、登校後に体調不良で継続が困難と判断した場合はお迎えのご連絡をさせていただきますのでよろしくお願い致します。緊急連絡先が変更になった場合には、すみやかに担任までご連絡ください。

◇医療機関を受診した際、インフルエンザや感染性胃腸炎と診断された場合については出席停止となりますので学校までご連絡ください。

なお、インフルエンザの停止期間は『発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』、感染性胃腸炎は『医師が感染の恐れがないと認めるまで』となっております。

## インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?




**原則** 発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

 発熱中

 解熱

 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間					 <b>3</b>		 <b>2</b>	

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

◇感染症の予防にマスクの着用も効果的と言われておりますので、お子様に持たせていただきますようよろしくお願いいたします。

◇感染性胃腸炎などでおう吐してしまった場合、吐物が衣服についてしまうことがありますが、学校での衣服の対応は、着替えをし、汚れた衣服はそのまま持ち帰る形をとらせていただきますのでご了承ください。持ち帰る際には、袋に入れて密封した状態で持ち帰っていただいております。本来であればすぐに洗って除菌などができるとよいのですが、衣服によってはドライマーク表示のものや塩素系の薬剤に付けることで色落ちの心配のある物など様々で対応がむずかしいということ、また校内でウイルス感染の可能性のある物を洗濯する作業をできるだけ減らし、感染拡大を予防することがありますのでご理解・ご協力をお願いいたします。