



令和6年12月2日
墨田区立中川小学校
校長 三ヶ島誠一郎
養護 教諭

寒さも日に日に増し、早いもので今年も残すところあと1ヶ月となりました。気温が下がり空気が乾燥してくると、空気中に飛んでいるウイルスは増殖しやすくなります。今年は様々な感染症が流行しています。手洗い、うがいが感染予防にとっても効果的です。換気も定期的に行い、元気に過ごしましょう。また、体調が悪いときは無理せずゆっくり過ごしましょう。

12月の保健目標

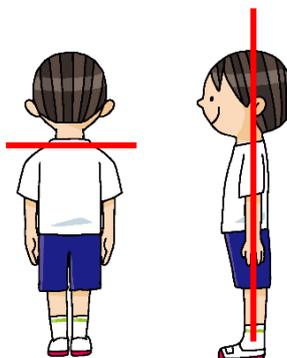
姿勢を正しくしましょう

寒くなってくると、どうしても体を丸めたり、肩をすくめたりと、全身に力が入ってしまいます。その状態が長く続くと筋肉は固くなり、肩こりや頭痛などつらい症状を作り出したり、体を冷やして胃腸の動きを悪くしたりし、便秘になりやすくなるなど悪循環が生まれてしまいます。寒さ対策を行い、体を丸めたりせず、正しい姿勢でいられるようこころがけましょう。



《立っているときの良い姿勢のポイント》

- ① 背筋をのばす。
- ② 両足をしっかりと地面につける。
- ③ 左右の肩の高さをそろえる。
- ④ 耳、肩、くるぶしがまっすぐになるようにする。



《座っているときの良い姿勢のポイント》

両足の裏全体を
ゆかにつけます。



いすに深く座って
背筋をのばします。

机とお腹の間は
にぎりこぶし1つ分空
けます。

とうこうかのう いつから登校可能かな？

東京都では、インフルエンザ患者数が増えています。インフルエンザに罹患した場合、一定の期間登校を控える必要があります。いつ発熱し、いつ解熱したかで登校できる日が変わります。下の表で確認いただき、登校時には「登校届」の提出をお願いいたします。手洗い、うがいをこまめにを行い、感染予防をしていきましょう。また、他にも登校時に「登校届」の提出が必要な感染症がありますので、診断を受けた場合は学校へお問い合わせください。

インフルエンザ 出席停止期間早見表

		発 症 日									
		発症日	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
例①	発症後1日で解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	○			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例②	発症後2日で解熱した場合	発熱	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	○			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例③	発症後3日で解熱した場合	発熱		→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	○			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例④	発症後4日で解熱した場合	発熱			→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	○		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例⑤	発症後5日で解熱した場合	発熱				→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	○	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

ふ き つ
増えています！気を付けましょう！

手足口病
病原体 エンテロウイルス
症状 手のひらや足の裏、指と指の間、くちびるや口の中に小さいポツポツができます。のどが痛み、38度前後の熱が出ることもあります。
 ほとんどは3～7日程度で自然に回復しますが、微熱が続いたり、39度以上の高熱がある場合は、重い病気を起こす危険性があるので、注意が必要です。
登校について
 熱がある場合は欠席し、全身の健康状態がよくなれば登校できます。



伝染性紅斑（りんご病）
病原体 ヒトパルボウイルスB-19
症状 ほおがりんごのように赤くなるのが特徴です。それに続いて、手足に、赤いポツポツがあみ目のように出ることがあります。症状は1週間程度で消えますが、長く続くこともあります。一度かかるとめんえきができて、二度かかることはほぼありません。
登校について
 ほおが赤くなったときは感染力がほとんどないので、健康状態がよい場合は登校できます。

