



げんきな子

ほけんだより（令和3年度）
第7号
令和3年12月6日
水戸市立渡里小学校



☆ おうちの人と一緒に読みましょう。

いよいよ12月です！

朝、登校するみなさんの吐く息が白く見える季節になってきました。毎日、寒いですが、寒い中でも朝や中休み、昼休みに外で元気いっぱい活動するみなさんの姿はとってもたくましいです。

12月はクリスマスや冬休みなど楽しいことが多い月です。かぜなどをひいて、体の調子がよくないのでは楽しめません。寒さに負けない体をつくって、かぜなどのウイルスを追い払いましょう。



今月の保健安全目標

- 冬の病気を防ごう
- 冬の交通安全に気をつけよう

楽しい冬休みするために～冬休み健康かるた～

① べすぎない
おかし、ジュース
あまいもの

② こさず
おいしく
なんでも食べよう

③ よくじの後は
はみがき
シュッシュ

④ いつもの
時間に
はやねはやおき

⑤ だんから
子どもは風の子
そとあそびで遊ぼう

⑥ ゆっくり
きれいに
お部屋のそうじ

⑦ やけどに注意
冬の生活

⑧ すんで
家のお手伝い

⑨ みずは冷たくても
しっかり
うがい・手洗い

インフルエンザにも注意が必要です！

インフルエンザの流行は今のところないようですが、これからの季節はインフルエンザにも注意が必要です。インフルエンザの予防は、新型コロナウイルスの予防と同じです。「手洗い・うがい」、「咳エチケット」等に気をつけて、感染を予防しましょう。それでもかかってしまったら、無理をせずにゆっくり休むようにしましょう。

【保護者の方へ】 インフルエンザは、「出席停止」になります。インフルエンザと診断されましたら、早めに学校までお知らせください。

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

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

● 実際の例で考えてみると・・・ ●

	発症日 (0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に 解熱した 場合	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	元気になっても 登校はできません。 外出も控えるように しましょう！！		登校 OK！ 		
	出席停止（登校できません。しっかり休みましょう。）						登校可能		
発症後 3日目に 解熱した 場合	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校 OK！ 		
	出席停止（登校できません。しっかり休みましょう。）						登校可能		
発症後 5日目に 解熱した 場合	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 OK！ 
	出席停止（登校できません。しっかり休みましょう。）								登校可能

☆ 発熱した日を0日としますので、月曜日に熱が出たら火・水・木・金・土の5日間は
お休み（出席停止）になります。

抗インフルエンザ薬の普及により、以前より早く熱が下がるようになりました。

しかし、熱が下がってもウイルスの排出はしばらく続きます。発症後5日を過ぎるまでは、外出等は控え、ゆっくり休養させてください。

また、咳が残る場合には、マスクを着けるようにご家庭でもお声かけください。

※ これからの季節はインフルエンザだけではなく、ノロウイルスをはじめとする感染性胃腸炎等にも注意が必要です。また、新型コロナウイルス感染症にも注意する必要があります。**体調に異変を感じたときには無理に登校させずに、ご家庭で休養**させるようにしてください。欠席扱いにはなりませんので、医療機関を受診し、体調がよくなるまでしっかり休養させ、体調がよくなってから登校させてください。