

ほけんだより

No.7

逗子市立沼間小学校

2025.11.26

11月は秋から冬への移り変わりで、気温もぐっと下がります。体が寒さになれていないこの時期は、かぜやインフルエンザに要注意です。体調をくずさないように、日々の健康管理に気をつけましょう。体の調子が良くないと、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなってしまいます。また、かかったあとも回復に時間がかかり、辛い症状が長引くことにもなります。

感染症の予防に大切なこと

①手洗い

こまめにハンドソープで手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。

【とくに、こんなとき】

- ・外からもどったとき
- ・トイレのあと
- ・食事のまえ

【ていねいに洗うところ】

- ・ゆびとゆびの間
- ・つめの先
- ・手首



②きそく正しい生活

夜ふかししたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫（病気とたたかう力）が弱まってしまう。

【きそく正しい生活の例】

- ・寝る2時間前からゲーム、スマホ、動画などを見ないようにする
- ・寝る2時間前までにお風呂をすませておく
- ・朝は7時までに起きる
- ・学校のない日でも、寝る時間、起きる時間が変わるの1時間以内にする
- ・ごはんをしっかり食べる
- ・てきどな運動をする



③せきエチケット

人が大勢いる場所へ行くときや、体調のよくないときには、マスクをつけましょう。また、せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチ、うでの内がわで鼻や口をおおきましょう。



(イラスト：健康教室)

出席停止について

学校感染症で学校を休んだ場合は欠席にならず、出席停止扱いになります。医師の許可が出るまでは登校を控えてください。届け出用紙(学校感染症届出書)を担任より受け取られましたら、保護者の方がご記入され、学級担任へご提出ください。※医師の診断書は不要です。

《おもな学校感染症の出席停止の基準》

インフルエンザ (特定鳥インフルを除く)	発症した後5日を経過し、 <u>かつ</u> 解熱した後2日を経過するまで。
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで。
麻疹	解熱した後3日を経過するまで。
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、 <u>かつ</u> 全身状態が良好になるまで。
風しん	発しんが消失するまで。
水痘(みずぼうそう)	すべての発しんが痂皮(かさぶた)化するまで。
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消失した後2日を経過するまで。
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、 <u>かつ</u> 症状が軽快した後1日を経過するまで

※発症した日、解熱した日を0日目と数えます。

以下の感染症については、医師において感染のおそれがないと認めるまでは出席停止となります。

登校可能な状態かどうか、医師にご相談くださいますようお願いいたします。

流行性角結膜炎(はやり目)、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症、手足口病、伝染性紅斑(りんご病)、その他の感染症