

品川区立城南第二小学校
校長 森嶋尚子
養護教諭 前川 莉穂

朝夕の冷え込みが少しずつ厳しくなり、冬が近づいてきていることを実感します。からだに寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすい時期でもあります。これまで同様、こまめに手洗いやうがいをし、規則正しい生活を心がけるようご協力よろしくお願いいたします。

風邪・インフルエンザの季節です

新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザの流行も心配される季節となりました。これらに「かからない、広げない」ために、学校でも手洗いや教室の換気、朝の健康観察などをしっかり行い、児童の健康管理に努めています。ご家庭でも引き続き念入りに朝の健康観察を行っていただき、異常等ありましたら無理な登校は避けてください。

朝の健康観察

1. 朝から微熱や風邪症状がある場合は、登校を控え、様子を見てください。
2. 食欲がない、顔色が赤いまたは蒼白い場合は再度検温をしてください。
3. 頭痛や喉の痛み、寒気（インフルエンザの初期症状）がないか確認してください。

インフルエンザの出席停止の期間について

「発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日経過するまで」

インフルエンザと診断された場合には、学校長の判断のもと、必要に応じて出席停止扱いとなります。出席停止と判断した場合は学校から「出席停止のお知らせ」を渡します。出席停止期間等を確認していただき、それを過ぎてから、または医師に感染の恐れがないと認められてから「解除願い」を記入、それをお子さんに持たせて登校させてください。なお、出席停止は医師が診断を出した日を0日目と数えます。医師から診断された場合はすぐに学校までご連絡ください。

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	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱

※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。

参考：日本学校保健研修社「健」

鼻水にも注意が必要です!

鼻水が出ている児童が増えてきました。ティッシュを持っていなくて、我慢してすすったり、洋服の袖口で拭いてしまったりする児童も見られます。鼻水の中には、ウイルスがたくさん含まれています。いつもティッシュを持ち歩き、鼻水はこまめにかみ、手についたときはきれいに石けんでしっかり洗うようご家庭でも習慣づけていただきたいと思います。また、鼻水がよく出ている時は2~3袋ティッシュを持たせてください。ご協力お願いいたします。

感染性胃腸炎 注意報

11月~翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

症状

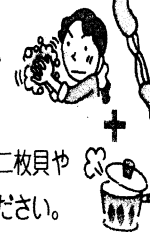
病原菌で異なる

下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。

感染経路

食べ物から・人から

汚染された食べ物による経口感染
感染患者のふん便や吐物からの二次感染 など



0おうちでの予防のポイント

排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。

*ウイルスを原因とする感染性胃腸炎には特別な治療方法はありますが、下痢やおう吐による脱水症状を起こす可能性もありますので、早めに医療機関を受診することが大切です。おう吐の症状がおさまったら、少しずつ水分を補給し安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるよう心がけてください。

じょうずに重ね着をさせてください

寒くなってきて、洋服を何枚も重ねて着ている児童を見かけます。学習や活動がしづらくなることもありますので、なるべく少ない枚数で生活したいものです。洋服の着方を工夫することで少ない枚数でも温かく感じることができます。

温かくするポイント

- 下着を必ず着るようになる。
- 大きいサイズの服は、空気が通り抜けてしまいます。体に合った服を着るようになる。
- 空気を逃がさないよう、首元・袖口がピッタリとした洋服を選ぶ。(首・手首・足首を温めると体が温まりやすいです。)
- 素材の違う服を着ることで空気を通りにくくします。

また、リボンやレースなど装飾のある服は、リフレッシュタイム時や学習活動の際に引っかけてしまう危険が高く、転倒や切傷など思わぬ怪我につながることもあります。活動に合った服かどうか確認をお願いいたします。

