

# ほけんだより

## 12月

令和5年12月 西神吉小学校 保健室



12月22日は冬至です。1年で一番昼の時間が短くなる日です。この日は、風邪などひかずに健康に冬を越せるようにという思いから、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。みなさんもしっかり栄養をとり、体を温めて、元気に寒い冬を乗り越えていきましょう。



### ウイルスから体を守る 3つの技!

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

#### マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

#### 手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

#### 換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

## 元気マンと 元気に冬休み!

### 元気マンと ウイルスも プロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

#### 空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。

#### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。



#### 飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

## 風邪かな?

と思ったら…

#### 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



※必要なときにはお医者さんにみてもらいましょう。

#### 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



#### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



#### 保護者の方へ

感染症が流行する時季となっています。感染症により出席停止期間に違いがあります。裏面に学校感染症出席停止期間一覧表を載せていますので、参考にしてください。師走の忙しい時期になりますが、病気、けが等のないよう良い年末年始をお迎えください。

学校感染症出席停止期間一覧表

種別	病名	出停の有無	出席停止期間	備考	
第一種	欄外参照(※1)	出席停止	治癒するまで。		
第二種	インフルエンザ 【特定鳥インフルエンザ及び新型インフルエンザ等感染症を除く】	出席停止	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで。		
	百日咳	出席停止	特有の咳が消失するまで又は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。	児童・生徒は症状により出席停止短縮可能。(乳幼児は、百日咳として加療後2週間または発病後4週間)	
	麻疹	出席停止	解熱後3日経過するまで。		
	流行性耳下腺炎	出席停止	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで。	唾液腺の腫脹が消失するまでまたは腫脹後10日まで。	
	風しん	出席停止	発疹が消失するまで。	発疹後の色素沈着は、登校可。	
	水痘	出席停止	すべての発疹が痂皮化するまで。	または、発疹出現後7日まで。	
	咽頭結膜熱(プール熱)	出席停止	主要症状が消退した後2日経過するまで。	発病後2週間はプール入水禁止。	
	新型コロナウイルス感染症(※2)	出席停止	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。		
	結核	出席停止	感染のおそれがないと認められるまで。	予防投薬は登校可。	
髄膜炎菌性髄膜炎	出席停止	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。			
第三種	コレラ	出席停止	感染のおそれがないと認められるまで。		
	細菌性赤痢	出席停止	感染のおそれがないと認められるまで。		
	腸管出血性大腸菌感染症	出席停止	感染のおそれがないと認められるまで。	無症状者は登校可。	
	腸チフス	出席停止	感染のおそれがないと認められるまで。		
	パラチフス	出席停止	感染のおそれがないと認められるまで。		
	流行性角結膜炎	出席停止	感染のおそれがないと認められるまで。		
	急性出血性結膜炎	出席停止	感染のおそれがないと認められるまで。		
	その他の感染症	溶連菌感染症	(※3)		適正抗生剤治療開始後24時間後、全身状態よければ登校可。
		伝染性紅斑	(※3)		発疹のみで全身状態のよい者は、登校可。
		ヘルパンギーナ	(※3)		全身症状の安定した者については、うがい手洗い等の予防法の励行を行えば、登校可。
		手足口病	(※3)		全身症状の安定した者については、うがい手洗い等の予防法の励行を行えば、登校可。
		流行性嘔吐下痢症(ウイルス性腸管感染症)	(※3)		嘔吐・下痢消失し、全身状態よければ登校可。
		マイコプラズマ感染症	(※3)		急性症状改善し、全身状態よければ登校可。
		ウイルス性肝炎	(※3)		A型肝炎:肝機能正常化で登校可。 B型肝炎・C型肝炎キャリア:登校可。
		伝染性膿痂疹(とびひ)	(※3)		園児:病巣が乾燥するまで休ませる。 児童・生徒:加療していれば登校可。 治癒するまでプール入水禁止。
		伝染性軟属腫(水いぼ)	出席停止しない		タオル・浮き輪・ビート板などの共用を避ければプール入水可。
		アタマジラミ	出席停止しない		治療開始後からはプール入水可。 タオル、ヘアブラシ、水泳帽の貸し借りは避ける。
	ぎょう虫症	出席停止しない		駆虫剤服薬後、プール入水可。	

(※1) については、必要時、保健室までお問い合わせください。

(※2) 新型コロナウイルス感染症(病原体がベータコロナウイルス属のコロナウイルス(令和2年1月に、中華人民共和国から世界保健機関に対して、人に伝染する能力を有することが新たに報告されたものに限る。)であるものに限る。)  
【出典:新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令第1条】

(※3) 原則、出席停止しない。  
(ただし、感染拡大を予防する必要がある場合のみ、出席停止を検討することもある。)