



平成27年12月4日
練馬区立開進第四小学校
No. 9 **家庭数配布**

12月の保健目標
うがい・手洗いを
しっかりしよう!

マイコプラズマ感染症 インフルエンザ 感染性胃腸炎

にご注意!!

先週から本校でマイコプラズマ肺炎・インフルエンザ・感染性胃腸炎に罹患したとの欠席がちらほら出ています。保健室来室も「気持ちが悪い」「喉が痛い」「咳で苦しい」と訴えてくる子が増えています。

12月に入り、だんだん寒くなってきました。風邪のシーズン到来です。感染症は、あっという間に大流行してしまう心配があります。油断せずに、『調子の悪い時は早めに休む』『うがい・手洗いをする』『十分に睡眠をとる』を実行しましょう!

これからの時期、お子さんの健康管理、健康観察を充分に行っていただけますようご協力をお願いいたします。

マイコプラズマ感染症・インフルエンザ・感染性胃腸炎は学校感染症です。学校感染症にかかった場合は、余病の合併と他人への感染予防のために学校保健法の規定により「出席停止」となります。

マイコプラズマ感染症・感染性胃腸炎は「医師により感染の恐れがないと認められるまで」が出席停止期間となります。インフルエンザは学校保健安全法施行規則の改定により「発症した後









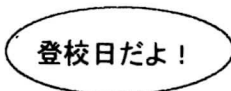
「インフルエンザ出席停止期間の基準」早見表

		発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後	
Aくん 	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	発症後4日目	発症後5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	登校可能	
Bくん 	発症後2日目に解熱した場合	発熱	熱あり	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5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	登校可能	
Cさん 	発症後3日目に解熱した場合	発熱	熱あり	熱あり	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	登校可能	
Dさん 	発症後4日目に解熱した場合	発熱	熱あり	熱あり	熱あり	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
Eくん 	発症後5日目に解熱した場合	発熱	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	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

5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となりました。発症した日からかぞえると6日間の出席停止期間が必要となります。その後は解熱した日によって停止期間が延長されていきます。出席停止の間中は家庭で安静に過ごしましょう。

冬休みカレンダー

今年も終わりに近づきました。この1年間、大きなけがや病気をせずに、健康に過ごすことができましたか？

12月25日(金)クリスマス 甘い物の食べ過ぎや飲み過ぎに  注意しましょう。		冬休みは楽しいイベントがいっぱい！ ついつい夜ふかし や食べ過ぎで生活リズムを崩し、かぜをひいたりおなかを こわしたりすることが多いものです。 十分注意して、新年を健康に迎えられるようにしましょう。	
26日(土) 規則正しい食生活を 心がけましょう。 	27日(日) テレビゲームなどのしすぎやテレビの見すぎに 注意しましょう。脳や目の神経が疲れすぎると、よく眠れなくなります。テレビは番組を選んで！ゲームは時間を決めて！するようにしましょう。	28日(月) 	
29日(火) 自分ができることをさがして、 家の手伝いをしましょう。 自分の部屋のそうじや 窓ふきなどはおわりましたか？	30日(水) 	31日(木)大みそか  一年間の反省を しましょう。	1月1日(金)元旦 年始のあいさつを 元気にしましょう。 
2日(土)はつゆめ 	3日(日) 早ね早起きを心がけま しょう。 食べた後の歯みがきも 忘れずに！！	4日(月) 	5日(火) 寒さに負けずに 元気に外遊び！！ 
6日(水) ◆かぜ予防の6カ条 1. 外から帰ったらうがい・手洗いをする 2. 夜ふかしせずぐっすりねむる 3. 部屋の空気を入れかえる 4. 好ききらいせずになんでも食べる 5. 汗をかいたら、すぐふきましょう 6. 外へ出て元気に遊びましょう	7日(木)七草の節句	8日(金)学校始まり 生活リズムは、 学校リズムへ 切り替わっているでしょうか!?	9日(土) 

平成27年度学校保健委員会報告

11月25日(水)に今年度の学校保健委員会を行いました。学校側からは保健・体育・給食の方面から今年度の取り組みについて報告しました。その後、豊玉保健相談所の歯科衛生士、小谷直美さんから「子どもの将来の歯を守るために」と題して、むし歯や歯周病を予防するための歯の磨き方や生活の仕方のポイントについてお話を伺いました。歯みがきのミニ実習もあり、歯ブラシ以外の補助用具の紹介や具体的で使い方まで教えていただき、楽しく学び合うことが出来ました。ご出席いただきました保護者の皆様には、お忙しいところ本当にありがとうございました。