



平成28年12月2日

練馬区立旭丘小学校

No.8 **家庭数配布**

○12月の保健目標○  
冬を健康に過ごそう

## インフルエンザ・感染性胃腸炎 マイコプラズマ肺炎・溶連菌感染症にご注意!!

朝晩、寒くなりました。インフルエンザがはやる季節です。区内の小学校では、インフルエンザによる学級閉鎖が出ました。またマイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症の発生情報もあります。本校では、発熱での欠席がちらほら見られるものの、登校している子供たちは元気に外遊びをしています。

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！ご家庭でもこれからの時期、お子さんの健康管理、健康観察を充分に行ってくださいますようご協力をお願いいたします。

インフルエンザ・感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎・溶連菌感染症は学校感染症です。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5日を経過し、かつ、

「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	登校可能

解熱した後2日を経過するまでとなりまして、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。出席停止の期間中は家庭で安静に過ごしましょう。

**12/19(月)**  
**5年歯科指導**  
RDテスト・カムカムチエックを行う予定です

# 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？ 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。

<p><b>12月23日(金)</b> 天皇誕生日</p> 	<p><b>24日(土)</b> クリスマスイブ</p> <p>甘い物の食べ過ぎや飲み過ぎに注意しましょう。</p> 	<p><b>25日(日)</b> クリスマス</p> 	<p><b>26日(月)</b></p> <p>規則正しい食生活を心がけましょう。</p>
<p><b>27日(火)</b></p> <p>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</p>	<p><b>28日(水)</b></p>	<p><b>29日(木)</b></p> <p>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？</p>	<p><b>30日(金)</b></p>
<p><b>31日(土)</b> 大みそか</p> <p>一年間の反省をしましょう。</p>	<p><b>1月1日(日)</b> 元旦</p> <p>年始のあいさつを元気にしましょう。</p> 	<p><b>2日(月)</b> はつゆめ</p> 	<p><b>3日(火)</b></p> <p>早ね早起きを心がけましょう。</p>
<p><b>4日(水)</b></p> <p>食べた後の歯みがきも忘れずに！！</p> 	<p><b>5日(木)</b></p> <p>寒さに負けずに元気に外遊び！！</p> 	<p><b>6日(金)</b> ◆かぜ予防の6カ条</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外から帰ったらうがい・手洗いをする</li> <li>2. 夜ふかしせずにぐっすりねむる</li> <li>3. 部屋の空気を入れかえる</li> <li>4. 好ききらいせずになんでも食べる</li> <li>5. 汗をかいたら、すぐふきましょう</li> <li>6. 外へ出て元気に遊びましょう</li> </ol>	
<p><b>8日(日)</b></p> <p>生活リズムは、学校モードへ切り変えましょう！！</p>	<p><b>9日(月)</b></p>	<p><b>10日(火) 学校始まり</b></p> <p>登校だよ！</p> 	

## おねがい

- ・学校で使用している歯ブラシは冬休み前に持ち帰ります。衛生面も考慮し定期的に取り替えるようにしてください。1月には新しい歯ブラシを持たせてください。
- ・むし歯の治療は進んでいますか？ 受診報告書の提出にご協力ください。
- ・上履きを買い換えた際、小さくなった上履き(学校推奨のもの)がまだきれいで履ける状態であれば保健室に寄付してください。