

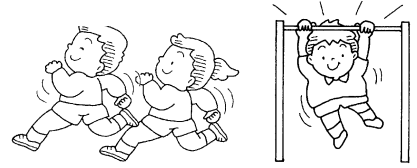
# ほけんだより

練馬区立豊玉東小学校

平成28年1月13日

がつ ほけんもくひょう  
1月の保健目標

## 冬を元気に過ごそう



新しい年が明けました。学校にもすっかり子供たちの活気が戻ってきました。今年は暖冬の影響でインフルエンザの流行もまだきていないようですが、これからが流行の本番です。早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整え、体調管理をしていきましょう。

### ●インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期です。

12月から1月にかけて本校でも数名のインフルエンザ罹患報告がありました。1月が明けからは、腹痛で欠席する児童も増えています。感染力が強い疾患なので、感染者の急増に注意が必要です。引き続き「うがい、手洗い、睡眠、栄養」で、予防を徹底していきましょう。

登校前には、ご家庭で朝の健康観察をお願いします。熱が37度以上ある時、体調の悪い時は、無理をせずお休みさせてください。

#### 予防のポイント

- こまめな手洗い、うがい
- 休養、栄養、水分補給
- マスクをする
- 部屋の加湿、換気
- 人混みへの外出を避ける
- インフルエンザの予防接種を受ける（かかりつけ医と相談）等

### ●インフルエンザ・感染性胃腸炎の「出席停止」期間について

・インフルエンザに罹ったら、「発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで」出席停止となります。登校開始日は、必ずかかりつけ医師の指示に従ってください。

（※学校へ連絡をいただく際には、インフルエンザの型（A型かB型か）も教えてください。「登校届」にも、病名のところに「インフルエンザ〇型」と書いてご提出ください。）

・感染性胃腸炎に罹った時も「出席停止」になります。受診の際、出席停止にあたる感染性の胃腸炎かどうか医師にご確認ください。登校許可日の指示も、感染性胃腸炎の場合は症状により違います。必ず医師にご確認ください。

### ●感染症情報

昨年12月から今週にかけて（本校）

マイコプラズマ肺炎    アデノウィルス    溶連菌感染症    インフルエンザ

- ・昨年の12月に練馬区の小学校で感染性胃腸炎による学級閉鎖がありました。
- ・マスクの予備を数枚持たせてください。急な流行が見られたクラスは、全員マスクをして予防します。

清潔なハンカチも忘れずに。

