



【家庭数配布】
令和3年12月13日
練馬区立練馬小学校
保健室

日に日に寒さが厳しくなり、体調を崩している人が出てきています。冬場は、かぜやインフルエンザ、胃腸炎にかかる人が増えます。今まで行ってきた感染症予防(手洗い、マスク、換気、うがいなど)を続けていきましょう。

もうすぐ冬休みやクリスマス、お正月と、たくさんの行事が待っています。体調管理をきちんとし、楽しく過ごしてくださいね。

寒い日も笑顔で行こう!



冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

水が冷たくてつらいけど、しっかり手洗いしよう!



ハンドケアも忘れずに! 手あれ予防



毎日かくにん! 手あらい『3つ』のやくそく

その1: せっけんで!

水だけの手あらいでは、きれいに見えてもばい菌やウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいま



その2: 水を流して!

ためた水を使うと、「あらいおとす」ことができていないかも…。水を流しながら、石けんのあわをのこさないようにあらいま



その3: よくふきとる!

あらった後、手をぬれたままにすると、またばい菌やウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



～12月2日に学校保健委員会を行いました。学校医、学校薬剤師の先生方のお話を紹介します。～

内科校医

- ・大人は、コロナ禍の影響で体重増加や体力低下が増えています。
- ・子供たちは、著しい体重増加は多くはなさそうです。大人も子供も、継続して体を動かすことが大切です。
- ・今のところ、かぜやインフルエンザ、胃腸炎の受診は少ないです。

眼科校医

- ・昨年に比べ、近視化は落ち着いてきています。おうち時間が増えたことによって、ゲームやテレビ、タブレット等の使用が増えています。画面との距離や使用時間を守り、外遊び(太陽光を浴びる)の時間を確保することが、近視化の予防につながります。
- ・最近の話題として、「小児のブルーライト眼鏡装用に対する慎重意見」が公開されています。「小児にブルーライトカット眼鏡の装用を推奨する根拠はなく、むしろブルーライト眼鏡装用は発育に悪影響を与えかねない」という内容です。

耳鼻科校医

- ・耳鼻科健診では、アレルギー性鼻炎の子供が半数程度を占めていました。最近も、鼻の症状で通院している子供は多いです。

歯科校医

- ・昨年は受診を控える方が多く、大人の歯周病が増えました。今年は、受診される方が戻ってきています。
- ・子供たちは、特に虫歯が増えた印象はありません。

薬剤師

- ・環境検査の結果、学校内の換気は良好に行えています。換気の影響で、冬場は特に湿度が低下するため、加湿の必要があります。
- ・これまで通り、手洗い・マスク・うがい・換気の感染予防を継続してください。

保護者の方へ ～インフルエンザの「出席停止」について～

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いいたします。

学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となってもお子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。



経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺

⊗ 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。

【登校届について】

お子さんが指定の感染症にかかった場合は、「出席停止」の扱いとなります。インフルエンザや溶連菌感染症、感染性胃腸炎等がこれに当たります。登校については医師にご確認いただき、学校へ「登校届」を提出してください。

「登校届」は、学校ホームページからもダウンロードすることができます。どうぞよろしくお願いいたします。



今年もお世話になりました。