

ほけんだより 12月



令和6年12月23日 練馬区立春日小学校長 後藤 京子
養護教諭 古山 早苗

冬本番、寒さが厳しくなってきました。今月は3年2組のインフルエンザによる学級閉鎖がありました。全校にはあまり広がりませんでした。インフルエンザで欠席するお子さんが数名続いている状態です。

11月からインフルエンザ・溶連菌感染症・リンゴ病・マイコプラズマ感染症・新型コロナウイルス感染症が出ています。それぞれ学校伝染病に指定されており、登校の際には登校届が必要となります。

春日小学校のHPからのダウンロードか担任の先生にご連絡ください。登校する日に保護者が記入の上提出してください。

発症日を入れてね  **登校再開日早見表** 

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
 発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

色覚検査

4年生の希望者と他学年の希望者にて色覚検査を行いました。25日に結果をお渡しますので、気になることがありましたらご相談ください。

マスク持参のお願い

インフルエンザや感染性胃腸炎の集団発生がみられた場合、マスクを着用して生活するよう指導していきます。ランドセルの中に、マスクを準備しておいてくださいますようお願いいたします。

また、給食の配膳時にも、給食当番はマスクを着用することになっていますので、マスク持参にご協力ください。



感染症にかかったら…

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



早寝 早起きの習慣を守ろう



いよいよ冬休み！ 学校が休みだからといって夜更かししたり、朝寝坊したりすると、生活リズムが崩れてしまいます。そうすると、体調を崩してしまうかも!? 年末年始の行事や旅行などを楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしましょう。