

# ほけんだより 12月

令和元年12月3日  
 練馬区立下石神井小学校  
 校長 境野 宏樹  
 養護教諭 榎本 弘子

きびしい冬にそなえましょう！！

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたこともあと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのないことで、みなさんをきっと成長させてくれています。

寒さもこれから厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台なし」にならないように、早寝・早起き・朝ごはんを体調を整えておきましょう。



12月保健目標

冬を元気にすごそう

【保護者の方へ】

年末年始は、お休みする病院が増えてきます。近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。

- 救急車を呼ぶ？病院に行った方がよい？迷ったら・・・  
 携帯電話、PHS、プッシュ回線からは、  
 短縮ダイヤル #7119
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」24時間対応  
 03-5272-0303



11月感染症情報（出席停止）

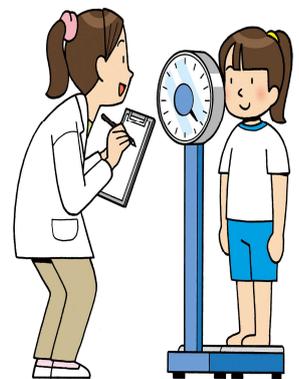
- ・インフルエンザ・・・30人
- ・溶連菌感染症・・・6人
- ・マイコプラズマ感染・・・1人
- ・感染性胃腸炎・・・4人
- ・手足口病・・・1人



○●○1月の保健行事予定○●○

■身体計測

10日(金)	6年生
11日(土)	5年生
14日(火)	4年生
15日(水)	3年生
16日(木)	2年生
17日(金)	1年生



※身体計測の当日は、髪を高い位置で結んでこないようにしてください。

# 《インフルエンザ出席停止期間》

インフルエンザにかかった場合、学校保健安全法に基づき、出席停止扱いとなります。インフルエンザの場合は、「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」です。発症した日から数えると、最短でも6日間の出席停止になります。病院の医師に発症日や登校日の確認をしてください。また、下記にインフルエンザ出席停止期間早見表を載せましたので、参考にしてください。



●出席停止後、登校するには、登校届け(学校ホームページからもダウンロード可能)が必要です。 **インフルエンザ出席停止期間早見表**

		発症日	発 症 後							
		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
例 1	発症後1日目 解熱の場合	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		
例 2	発症後2日目 解熱の場合	発熱	発熱	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		
例 3	発症後3日目 解熱の場合	発熱	発熱	発熱	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		
例 4	発症後4日目 解熱の場合	発熱	発熱	発熱	発熱	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	
例 5	発症後5日目 解熱の場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	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

※その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。

## 冬に流行する“ノロウイルス食中毒”

生や十分に加熱していない二枚貝（カキ、ホタテ、アサリなど）の内臓部分に蓄積されているノロウイルスが原因で起こる食中毒で、激しい下痢、吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が現れます。2～3日程度で回復し、適切に治療すれば命に関わることはありませんが、重い症状に苦しまないためにも、しっかり予防しましょう。

### “手洗い”で予防しよう



食事の前とトイレの後などは、石けんをつけてしっかり手を洗いましょう。

### “しっかり加熱”で予防しよう



二枚貝を食べるときはしっかり火が通っているかを確認しましょう。