

# すこやか



全児童配付

令和4年1月  
外野小学校保健室

## 1月の保健目標 かぜを予防しよう

新たな1年がスタートしました。この1年も皆様にとってすてきな年になることを願っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

この時期は、インフルエンザなどの感染症流行のピークを迎えます。また、新型コロナウイルスの再流行も心配されます。インフルエンザは、昨年度、感染の流行は起こりませんでした。が、「早寝早起き朝ごはん」、「うがい・手洗い」を心がけ元気に過ごせますようご家庭でもご配慮をお願いいたします。

### 《1月の保健関係行事》

項目	対象	実施日	お知らせ
発育測定 (身長・ 体重)	5・6年	11日(火)	・健康手帳に結果を記入しお知らせします。 ・体操服(半袖、半ズボン)で測定を行います。 ・測定の際に支障がありますので、髪をまとめる ときは、 <u>上でなく横で結んでください</u> 。
	3・4年	14日(金)	
	1・2年	13日(木)	
清潔検査	1~6年	11日(火)	ハンカチを持っていない人が多くみられます。手洗いの後、毎日清潔なハンカチを使えるよう、必ず身に付けてください。つめも短く切ってください。

### 《インフルエンザの出席停止について ご確認をお願いします》

昨年度はインフルエンザの流行は起こりませんでした。が、警戒すべき感染症であることに変わりありません。インフルエンザの治療薬は効果的で、内服後解熱が早い場合がありますが、感染力の強いウイルスは感染者の体内にあります。インフルエンザと診断された場合には、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止」となりますので、無理をせずゆっくり休養しましょう。(発熱した日を0日、また、解熱した日を0日として数えます。)

### 【インフルエンザの出席停止期間(発症後5日かつ解熱後2日)の考え方】

	0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発症 	解熱 	解熱後 1日 	解熱後 2日 		発症後 5日 	登校 可能 	
例2	発症 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日 	解熱後 2日 	登校 可能 

※ 小児・未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛びだそうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすおそれがあります。自宅において療養を行う場合、小児・未成年者が一人にならないよう配慮することが必要です。

《登校前の健康観察を引き続きお願いいたします》

- ① すっきり目覚めましたか
- ② 顔色は悪くありませんか
- ③ 食欲はありますか



- ④ せきはでていませんか
- ⑤ 痛いところはありませんか



\* 体調のすぐれない時には無理せず休養をさせてください。

**H&S（ホームアンドスクール）での検温報告にご協力お願いいたします。**

1月より本格的にH&Sに移行します。家庭の事情等でH&Sにて入力難しい場合はご相談ください。

《冬休み健康調査のお願い》

1月からの学校生活の参考にするため、冬休み中に、医療機関で受診した病気やけが、健康状態での配慮事項等がございましたら、下記に記入し、1月14日（金）までに学級担任へ提出してください。ない場合は、提出の必要はありません。

きりとりせん

年 組 番 名 前 \_\_\_\_\_

1 冬休み中に医療機関で受診した病気やけがの様子を記入してください。

- ① 病気・けが名 ( \_\_\_\_\_ )
- ② いつ ( \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日ごろ )  
けがの場合→けがをしたときの状況をお書きください  
( \_\_\_\_\_ )
- ③ 現在の様子  
ア 治った                      イ 治っていない  
ウ その他  
( \_\_\_\_\_ )



④ 学校生活において、配慮が必要なことがありましたらご記入ください。

2 その他、お子さんの健康状態等で気になることや、1月からの学校生活で健康面での配慮が必要なこと等がありましたらご記入ください。