



すこやか



栃木市立真名子小学校
保健室
R7. 12. 1. 発行

寒さが一段と厳しくなり、今年も残りわずかとなりました。子ども達は冬休みを楽しみにしながら2学期のまとめを頑張っています。まもなく一年で昼が最も短い「冬至」を迎えます。昔から、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりして健康を願う習慣があります。冬休みを元気に過ごせるよう、感染症予防と生活リズムの工夫に御協力をお願いいたします。

☆感染症について

空気が乾燥し、気温も低くなったことで、全国的にインフルエンザ罹患者が増加しています。その他にも、コロナウイルスやノロウイルス、RSウイルスなどが特に活発になる季節です。感染拡大を防ぐために、御家庭での感染症対策に御協力をお願いいたします。

お子様がインフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、登校にあたり「登校申出書」の提出が必要となります。また、その他の感染症にかかった際にも、必要な書類を御提出いただく場合があります。感染症が確認された際には、速やかに学校まで御連絡くださいますようお願いいたします。
※様式は学校HPからダウンロードできます。

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**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**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**は出席停止になります。



インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

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



☆もうすぐ冬休み



行事が多かった2学期も、いよいよ終わりが近づいてきました。子ども達はたくさんの経験を重ね、心も体も大きく成長したことでしょう。冬休みは「心と体を整えるチャンス」です。御家庭でのちょっとした工夫が、子ども達の健康と笑顔につながります。ぜひ親子で楽しみながら、健やかな冬休みをお過ごしください。

