



令和6年11月 晴嵐小学校 保健室

11月の「いい日」

11月8日の「いい歯の日」は有名ですが、他にも11月には様々な「いい〇〇の日」があるので紹介します。

★換気のポイント★

いい くいき
11月9日
かんき ひ
換気の日

教室であれば、四隅の窓やドアを10cmほど開けて、空気の通り道を作ると少ない時間で換気ができます。お家でも対角線を意識して窓を開けるとよいでしょう。

いい トイレ
11月10日
トイレの日

●♪いいトイレにするためのチェック♪

- ①使ったあと便器が汚れていたらペーパーでさっとふこう！
- ②トイレットペーパーがなくなったら次の人のためにつけてあげよう！
- ③流し忘れないようにしよう！
- ④余裕をもって早めにトイレにいこう！

いい ひふ
11月12日
ひふの日

この時季は空気が乾燥し始め、寒さによって血行も悪くなるため、あかざれやひび割れなど肌に関するトラブルが増え始めます。健康な肌を保つためには・・・

●お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は肌の保湿に不向きです。お風呂からあがったら、水分はすぐにふき取りましょう。

●保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。特に肌が弱い人は皮膚科で相談してみましょう。

保護者の方へ

様々な感染症に注意！

マイコプラズマ肺炎、手足口病がだらだらと続いた10月でした。そろそろ、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行期に入ります。以下に出席停止の基準を示しているの、確認をお願いいたします。

<インフルエンザの場合>

学校保健安全法施行規則に、インフルエンザの出席停止期間の基準が「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」とあり、発症した日から数えると、6日間の出席停止が必要ということになります。
しかし、あくまでも基準ですので、主治医の指示に従うことになります。

	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後	
発症後1日目に解熱した場合	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	→					登校可能	
発症後2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	発症後5日目		
	出席停止	→					登校可能	
発症後3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		
	出席停止	→					登校可能	
発症後4日目に解熱した場合	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	→					登校可能	
発症後5日目に解熱した場合	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	→						登校可能

発症日（当日0日目）は、病院に受診した日ではなく、**インフルエンザ症状（38℃程度の発熱等）が始まった日**です。出席停止期間を確認するためには、病院受診時は発症日を相談・確認することが必要です。登校可能日につきましては医師の指示に従います。治癒証明書等の提出は不要です。

＜新型コロナウイルス感染症の場合＞

学校保健安全法施行規則に、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準が「**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**」とあり、発症した日から数えると、6日間の出席停止が必要ということになります。

しかし、あくまでも基準ですので、主治医の指示に従うことになります。

★「軽快」…「解熱剤を服用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にある」ことです。

	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後5日を経過した後	
発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目		
	出席停止	→					登校可能	
発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	発症後 4日目	発症後 5日目		
	出席停止	→					登校可能	
発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	発症後 5日目		
	出席停止	→					登校可能	
発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目		
	出席停止	→					登校可能	
発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	
	出席停止	→					登校可能	
発症後6日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目
	出席停止	→						登校可能

発症日（当日0日目）は、病院に受診した日ではなく、**新型コロナウイルス感染症の症状（38℃程度の発熱等）が始まった日**です。出席停止期間を確認するためには、病院受診時は発症日を相談・確認することが必要です。登校可能日につきましては医師の指示に従います。治癒証明書等の提出は不要です。