

ほけんだより 1月

令和7年1月 晴嵐小 保健室

あけましておめでとうございます。
冬休み中は、2学期の終業式で姿勢の話をしてくれたことを思い出して、姿勢よく過ごすことができましたか？寒さは続きますが、3学期も背筋を伸ばして元気に過ごしましょう。

今年度最後の身体測定を行います

3学期身体測定 日程表

3学期の身体測定を右記の予定で行います。

体操服を必ず持ってきてください。

1/8 (水)	しいのみ
9 (木)	6年・5年
10 (金)	4年・3年
14 (火)	2年・1年

3学期も忘れず持ってきましょう！

①靴下と袋

雨や雪で足元が濡れると、体全体が冷えてしまいます。靴下と袋をランドセルの中に入れておき、濡れたら履き替えるようにしましょう。保健室でも貸出をしていますが、保健室の靴下を使った場合は、おうちで洗濯をしてから返しましょう。

②下着と袋（低学年）

もしものときのため、下着と袋をランドセルの中に入れておきましょう。保健室でも貸出をしていますが、保健室の下着を使った場合は、**同じサイズの新しい下着**を返しましょう。

保護者の方へ

本校では、2学期終盤になってインフルエンザ A 型が流行しました。3学期も感染症の流行が予想されます。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの診断を受けると出席停止となります。主治医の指示に従って休んでください。インフルエンザに感染した場合は、A 型や B 型の型を教えてください。

出席停止基準について、再度ご確認をお願いいたします。

<新型コロナウイルス感染症> : 「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」

★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。

★「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。

<インフルエンザ> : 「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」

★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。

発症日を入れてね。

元気回復



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
	にち日								
新型コロナウイルス	★	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	
<p>コロナもインフルもここは同じ</p> <p>基本「発症日を 0 日目として 5 日を経過するまで」</p> <p>コロナは「かつ症状が軽快した後 1 日を経過するまで」</p> <p>インフルは「かつ解熱後 2 日を経過するまで」</p>									
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