

(家庭数) 家の人といっしょに読みましょう。

ほけんだよ！

No.9
令和5年1月27日
大田区立梅田小学校
校長 金高 俊哉
養護教諭



毎日、寒い日が続いています。この時期は1年の中でも最も寒い季節です。
早起きするのがつらいですが元気であるために、まずは早寝、早起き、朝ご飯
をしっかり食べて体の免疫力（ウイルスと闘う力）を高めて感染症に負けない
体づくりをしましょう。



「けんこうチェックカード」について

インフルエンザや感染症で欠席する人が増えています。毎朝の健康観察をしっかりと体調をチェックしましょう！

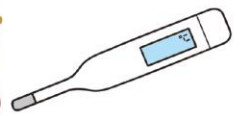
- 体温をはかる。
- 食欲はあるか。
- 排便はあったか。
- 体調の悪いところはないか。



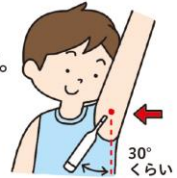
右の体温のはかり方をよく読んで、正しい体温をはかりましょう。

もし体調が悪いときは、学校はお休みし家でゆっくり休みましょう。

体温のはかり方 (わき用体温計)



1 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。



2 はさんだら、わきをしっかりとめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

ただ正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

加湿でウイルス対策き

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！ 湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

● 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
● 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ）を使う

ちなみに、雑菌・カビを防ぐためには、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

<1月の計測を行いました>

13日から、感染症対策をしながら、計測を行いました。結果については、けんこうカードを返却していますので、ご確認ください。今回は9月の計測だったのでお子さんの成長を大きく感じられました。何か気になることがありましたら、お声かけください。

<感染症についてのお願い>

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、胃腸炎などで欠席するお子さんが増えています。毎朝の健康観察を引き続きしていただき、少しでも体調が悪い時や、ご家族に発熱やかぜ症状等の体調不良の方がいらっしゃる場合には、お子さんの登校を控えていただくようご協力をお願いします。

※登校後、お子さんの症状の悪化、感染拡大防止のために、熱がなくても早めに早退とさせていただきます場合があります。保護者の方々には、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。また、緊急連絡先など変更になりましたら担任へ連絡をお願いします。お子様にも行き先などを伝えておいてください。

インフルエンザについて

- ・流行期：12月～3月ごろ
- ・潜伏期間：1日～3日
- ・急に38度以上の高熱がでて、頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身の症状がでてくる

治療については、病状や経過（特に症状がではじめてからの時間）に合わせて医師が判断しています。

インフルエンザかなと思ったら必ず病院を受診してください。

インフルエンザの出席停止期間

- ・登校の際は出席停止解除願いの提出をお願いします。（学校ホームページよりダウンロードできます。）
- ・インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

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

<例>

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	解熱	—————→				登校	
発熱	発熱	発熱	解熱	—————→		登校	
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	—————→		登校

*発症日翌日を1日目と数えます