

ほけんだよい



宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R6. 12. 2



12月21日は『冬至』といい、1年で昼の時間がもっとも短い日です。冬至には、ゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひきにくくなるといわれています。気温が下がり、空気が乾燥しやすいこれからの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が本格的に流行する季節です。体調管理とかぜ予防を心がけて、寒さに負けず元気に過ごしましょう！

12月の保健目標

さむま
寒さに負けない
からだ
体をつくろう！

11月の保健室利用状況



ケガの手当てで
来た人 68 人
いちばん多かった
ケガ... すりきず



体調が悪くて
来た人 15 人
いちばん多かった
症状... お腹がいたい

かぜの季節を乗りこえましょう。

『あいうえお』を意しきして、
元気に過ごすためにも、この
冬はかぜをひきやすい季節。

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう



ウ イルスは
こまめな換気で
追い出して



え いようバランス
心がけた食事で
丈夫な体作り

い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

あ たためる時は
運動で
体の中から



かぜに負けない！ あいうえお

カイロの 使い方に注意

使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✗ 貼ったまま寝ない



✗ 肌に直接貼らない



✗ 熱くなったら
体から離す

保護者の方へ

感染症罹患時における証明書の提出について

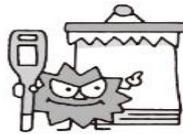
出席停止扱いとなる感染症に罹患した場合、療養期間を終えて登校する際は証明書の提出が必要となります。感染症の種類によって証明書が異なりますので、感染症と診断された場合には学校へお知らせいただくとともに、提出していただく証明書のご確認をお願いいたします。用紙については本校ホームページからダウンロードが可能です。

感染症名	提出証明書
【第3種（その他の感染症）】 溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、手足口病、突発性発疹、RSウイルス感染症、伝染性紅斑(りんご病)、ウイルス性(感染性)胃腸炎、ヘルパンギーナ、带状疱疹	登校届 (保護者記入)
【上記以外の感染症】 麻疹(はしか)、風疹、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、水痘(水ぼうそう)、結核、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎 百日咳、腸管出血性大腸菌感染症 など	意見書 (医師記入)

※『新型コロナウイルス感染症』については、証明書の提出は必要ありません。

インフルエンザによる出席停止について

出席停止期間



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

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	
発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	発症 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱 (happy face)	登校OK!	



インフルエンザと診断された場合、登校にあたっては『インフルエンザ経過報告書』の提出が必要となります。療養期間中の体温(朝・夜2回)など必要事項をご家庭で記入していただき、出席停止期間が終了後、登校する際お子さんに持たせてください。

『インフルエンザ経過報告書』は、原則、医療機関から保護者へお渡ししていただくことになっていますが、医療機関によっては対応が異なる場合があります。医療機関で発行されなかった場合には、学校ホームページより書類をダウンロードしていただきまして、すべての記入箇所を保護者が記入し、提出していただくようお願いいたします。

所 属 校 長

インフルエンザ経過報告書

●インフルエンザによる出席停止期間の経過については、学校保健安全法施行規則より各条項に基づき、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(発熱にあっては3日)を経過するまで」と規定されていることから、登校する際には、下記事項をご記入・ご確認の上、提出願います。
 ※解熱日・・・学校に届いた日

①-② 医療機関より記入 (当該医療機関での記入が難しい場合には、保護者記入)
 ① 保護者記入
 ※ 医療機関による発熱経過の提出は任意です。

③ 受診医療機関名:
 ④ 氏 名: _____ ⑤ 性別: _____ ⑥ 学年: _____
 ⑦ 発 症 日: 年 月 日 (発熱による発症の日を指します)
 ⑧ 解 熱 日: 年 月 日 (発熱がなくなった日)
 ⑨ 登 校 日: 年 月 日 (登校する予定の日を指します)
 ※ 解熱日・登校日・発熱日・解熱日・発熱日・解熱日・発熱日・解熱日・発熱日・解熱日

の 体 温 の 経 過 (測定・・・2回以上/日、朝・夜2回)

発熱日	体温測定時刻		発熱期間(発熱)		発熱期間(体温)	
	日 時	年 時 分	度	年 時 分	度	年 時 分
1日目	日 時	年 時 分	度	年 時 分	度	年 時 分
2日目	日 時	年 時 分	度	年 時 分	度	年 時 分
3日目	日 時	年 時 分	度	年 時 分	度	年 時 分
4日目	日 時	年 時 分	度	年 時 分	度	年 時 分
5日目	日 時	年 時 分	度	年 時 分	度	年 時 分
6日目	日 時	年 時 分	度	年 時 分	度	年 時 分
7日目	日 時	年 時 分	度	年 時 分	度	年 時 分
8日目	日 時	年 時 分	度	年 時 分	度	年 時 分

※発熱期間中、夜間でも1回は、発熱の有無を確認し、記入してください。

上記のとおり、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(発熱にあっては3日)を経過したため、出席停止期間の解除をお願いします。

所 属 校 長 _____ 保護者代表 _____
 氏 名 _____ 氏 名 _____