

ほけんだより



宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R6. 11. 6



昼間はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕は寒さを感じる事が増えてきました。11月を表す呼び方として『霜月（しもつき）』という言葉がありますが、これは『霜がふる月』という意味がある他に、『食物月（おしものつき）』を省略した言葉であるという説もあります。11月は収穫を祝い、食べものに感謝する月として昔の人が大切にしていたのですね。そして、食事を楽しむために大切なのは健康な歯。みんなさんは自分の歯を大切にできていますか？

11月の保健目標

食べ物の
好き嫌いをなくそう

10月の保健室利用状況

ケガの手当てで
来た人 75 人
いちばん多かった
ケガ... だぼく

体調が悪くて
来た人 13 人
いちばん多かった
症状... 頭がいたい

いよいよ運動会！

今週はいよいよ運動会。練習の成果
を思いっきり

マイコプラズマ肺炎にご注意！

インフルエンザが増えています！

10月の終わり頃から宇都宮市内ではインフルエンザが増え始め、患者数が注意報レベルを超えてきているとの発表がありました。瑞穂野南小ではまだ大きな流行は見られませんが、先週辺りから体調不良でのお休みが増えてきています。規則正しい生活と手洗い、換気、必要に応じてマスクの着用やせきエチケットなど、予防を意識してインフルエンザなどの感染症にかからないように気をつけて過ごしましょう。



てあら
手洗い・うがい



くうき
空気の入れかえ



すいみん
たっぷり睡眠



えいよう
しっかり栄養



せきエチケット

保護者の方へ

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		解熱				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				解熱		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、診断時に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。

所属学校

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基準については、学校保健安全法施行規則（第5条第2項）により、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（以降にあっては3日）を経過するまで」と規定されています。また、登校する際には、下校時手洗いをし、登校時マスクを着用し、咳エチケットを行います。

※転校生・・・登校時に提出してください。

① 受診医療機関名：
 ② 発症日： 年 月 日
 ③ 解熱日： 年 月 日
 ④ 発熱期間： 年 月 日
 ⑤ 発熱期間中の体温（朝・夜2回）
 ⑥ 発熱期間中の症状（咳、痰、鼻水、頭痛、倦怠感など）

日	発熱期間中の体温（朝・夜2回）	発熱期間中の症状（咳、痰、鼻水、頭痛、倦怠感など）
発熱日	年 月 日 午前 時 分 午後 時 分	発熱期間中の症状（咳、痰、鼻水、頭痛、倦怠感など）
1日目	年 月 日 午前 時 分 午後 時 分	発熱期間中の症状（咳、痰、鼻水、頭痛、倦怠感など）
2日目	年 月 日 午前 時 分 午後 時 分	発熱期間中の症状（咳、痰、鼻水、頭痛、倦怠感など）
3日目	年 月 日 午前 時 分 午後 時 分	発熱期間中の症状（咳、痰、鼻水、頭痛、倦怠感など）
4日目	年 月 日 午前 時 分 午後 時 分	発熱期間中の症状（咳、痰、鼻水、頭痛、倦怠感など）
5日目	年 月 日 午前 時 分 午後 時 分	発熱期間中の症状（咳、痰、鼻水、頭痛、倦怠感など）
6日目	年 月 日 午前 時 分 午後 時 分	発熱期間中の症状（咳、痰、鼻水、頭痛、倦怠感など）
7日目	年 月 日 午前 時 分 午後 時 分	発熱期間中の症状（咳、痰、鼻水、頭痛、倦怠感など）
8日目	年 月 日 午前 時 分 午後 時 分	発熱期間中の症状（咳、痰、鼻水、頭痛、倦怠感など）

※発熱期間中に、解熱しない場合は、発熱の理由を記入し、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（以降にあっては3日）を経過するまで、出席停止期間の満了を判断してください。

年 月 日 保護者： 印
 年 月 日 学校： 印