

ほけんだよい



宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R7. 12. 5



12月22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言われています。気温が下がり、空気が乾燥しや
すいこれからの季節は、いろいろな感染症が流行しやすい季節です。
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 36人
いちばん多かった
ケガ... だぼく



体調が悪くて
来た人 20人
いちばん多かった
症状... 頭がいたい

冬はかぜをひきやすい季節。
元気に過ごすためにも、この
『あいうえお』を意きして、
かぜの季節を乗りこえましょう。

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
体のなかから



カゼに負けない！ あいうえお

ふ ゆ や す み を

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を



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	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	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、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第25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（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、下記事項を記入し、ご確認の上、提出願います。

※解熱日・・・発熱がなくなった日

①-② 出席停止期間より記入（出席停止期間での記入が難しい場合には、保護者記入）

① 保護者記入

② 出席停止期間による出席停止の提出は必要ありません。

③ 受診医療機関名：

④ 発症日： 年 月 日 （発熱による発症の日を記入）

⑤ 解熱日： 年 月 日 （発熱がなくなった日を記入）

⑥ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑦ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑧ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑨ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑩ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑪ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑫ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑬ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑭ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑮ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑯ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑰ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑱ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑲ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

⑳ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉑ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉒ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉓ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉔ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉕ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉖ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉗ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉘ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉙ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉚ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉛ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉜ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉝ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉞ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㉟ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊱ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊲ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊳ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊴ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊵ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊶ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊷ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊸ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊹ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊺ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊻ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊼ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊽ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊾ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

㊿ 発熱期間（発熱の日数）： 日数 日 （発熱した日数を記入）

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）を経過するまで、出席停止期間の経過を記入願います。

年 月 日 保護者記入

年 月 日 医師記入