

ほけんだより 2月

No.1 1

令和5年2月1日
瑞穂小学校 保健室

寒い日が続いていますね。朝は氷がはったり、道路が凍ったりする時季です。気をつけて登校してください。さて、みなさん下着を着ていますか？下着を着ると汗をすいとってもくれるだけではなく、保温効果もあります。寒さ対策をしっかりとって元気にすごしましょう。



2月の保健目標

かぜやインフルエンザにかからないようにしよう。



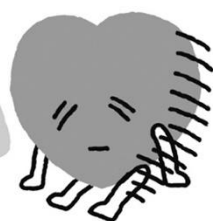
2月の保健行事予定

27日(月) 9:10~
空気・照度検査



心の中は見えないけれど

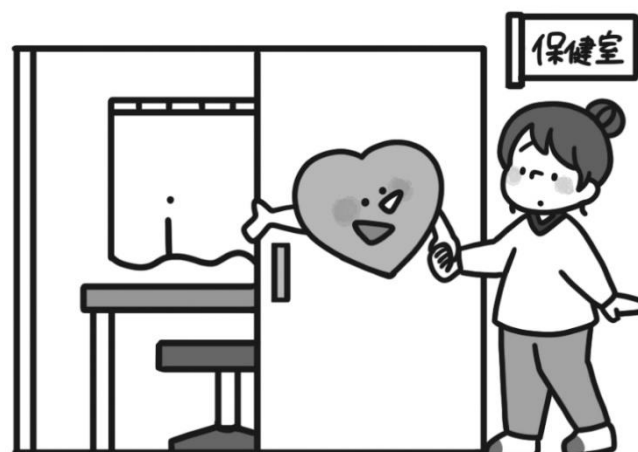
嫌なことを経験したり不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、そのときの心の状態がからだやふだんの生活にあらわれることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。食欲がなくなったりぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹がいたくなったりなどです。こんなときは無理をせずに、ゆったりする、自分の好きなことをするなどしてすごしましょう。身近な人や大人の人に相談するのもいいと思います。



スクールカウンセラー
先生

2月の来校予定 7日(火) 14日(火)

相談したいことがある人は、担任の先生か保健室の先生にお願いしてください。



心が疲れたら 誰かに相談を

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。

学校感染症にかかってしまった場合、出席停止となります。治癒して登校する際に、登校許可書の提出が必要となります。登校許可書は「インフルエンザ用」と「その他の感染症用」があります。それぞれ1枚ずつ配付しますので、必要な時にお使いください。

また、瑞穂小学校のHPからダウンロードすることもできます。

瑞穂小学校HP「わくわく保健室から」の「登校許可書」をクリックし、「インフルエンザ用」「その他の感染症用」を選んでください。

学校感染症にかかった場合は、必ず学校へご連絡をお願いします。

寒くても、感染症対策を
しっかり続けましょう。



出席停止となる感染症一覧表

- ・一覧表にある感染症にかかった時は、法律で定められた「出席停止」となり、「欠席」にはなりません。
- ・病院にかかり医師の診断を受け、家庭から連絡を受けた日から出席停止扱いとします。
- ・感染症の診断を受けた場合は速やかに学校に連絡し、医師の許可があるまで家庭で安静にしましょう。

感染症拡大防止に
ご協力ください



○第 1 種学校感染症

病名	出席停止期間
エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎（ポリオ）、ジフテリア、鳥インフルエンザ（H5N1）、重症急性呼吸器症候群（SARS）、 新型コロナウイルス感染症	治癒するまで出席停止 ※新型コロナウイルス感染症において ・濃厚接触者である場合や、疑いのある場合も出席停止とする。 ・感染の予防のための休みも出席停止とする。

○第 2 種学校感染症

病名	症状	潜伏期間	出席停止期間
インフルエンザ	急な発熱、頭痛、悪寒、関節痛、全身倦怠感、咳、鼻水、のどの痛み	1～3 日	発症後 5 日経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで
百日咳	コンコンという短く激しい咳が続く	1～2 週間	特有の咳が消失するまで、または 5 日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹（はしか）	発熱、咳、鼻水、目やに、結膜充血、頬の内側にコプリック斑（白点）	1 0～12 日	解熱後 3 日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺の腫れ（片側～両側の顎の後ろが大きく腫れて痛む）、発熱、嚥下困難	1～2 週間	耳下腺の腫脹が発現した後 5 日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
風疹（3 日ばしか）	発熱、発疹、耳の後ろ・首・脇の下などの腫れ、咳、結膜の充血	2～3 週間	発疹が消失するまで
水痘（みずぼうそう）	発疹→水疱→かさぶた・かゆみ	2～3 週間	全ての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱	高熱、のどの痛み、結膜の充血、首のリンパ節の腫脹	5～7 日	主要症状が消失した後、2 日を経過するまで
結核	初期は自覚症状なし、X 線で発見、発熱、咳、たん、疲労感、体重減少	1～2 ヶ月	病状により感染のおそれがないと診断されるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	高熱、頭痛、嘔吐、頸部硬直	2～5 日	

○第 3 種学校感染症

病名		出席停止期間	
コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス		病状により感染のおそれがないと診断されるまで	
病名	症状	潜伏期間	出席停止期間
腸管出血性大腸菌感染症（O－157）	激しい腹痛、下痢、嘔吐、吐き気	3～8 日	病状により感染のおそれがないと診断されるまで 病院にかかった際に、いつから登校してよいか必ず確認してください。
流行性角結膜炎	眼の異物感、目やに、結膜の充血	5～7 日	
急性出血性結膜炎	眼の痛みや充血・出血	1～2 日	
その他の感染症	溶連菌感染症	高熱、発疹、扁桃の発赤や腫れ、のどの痛み、いちご舌	
	ウイルス性肝炎	発熱、鼻水、咳、喘鳴、呼吸困難	
	手足口病	手足の水疱・発熱	
	伝染性紅斑（リンゴ病）	頬の赤み・手足の発赤	
	ヘルパンギーナ	発熱、のどの痛み	
	マイコプラズマ感染症	発熱、咳、のどの痛み	
※アタマジラミ		頭皮のかゆみ	出席停止の必要はありませんが、担任にはご連絡ください。医師の診断に従い治療をしてください。
※伝染性軟属腫（水いぼ）		水疱	
※伝染性膿痂疹（とびび）		皮膚に化膿性の湿疹	