令和５年１１月３０日
品川区立清水台小学校
校　長　　深尾　剛
養護教諭　上村　優理子

２０２３年も残すところあと１か月となりました。この１年、体と心の健康に気を付けて過ごすことができたでしょうか？新しい年に備えて、今年１年の健康についてぜひ振り返ってみてください。

また、空気が乾燥し寒さも厳しくなっていきます。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎などの感染症に十分注意して元気に過ごしましょう！

１２月の保健行事

１２月１９日（火）	脊柱側わん症検診 対象学年：５年生 ６年生該当者	体育着を着て検査するので、忘れずに持ってきてください。また、髪の毛が長い児童は束ねてきてください。

かぜ・インフルエンザ対策をしよう！

気温が下がり寒くなってきました。空気も乾燥し、免疫力が落ちているとかぜや感染症にかかりやすくなります。普段から気を付けることを確認しましょう。

うがい

ウイルスが体の中に入らないようにする

手洗い

せっけんで手を洗い
ウイルスを洗い流す

よく寝る

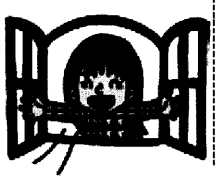
体が疲れていると抵抗力が弱くなる

バランスのよい食事

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くする

換気をする

1時間に1回、5分間空気を入れ替える



下着を着る

寒暖の差に対応して体感温度を保つ

もしかかってしまったら…

栄養・水分をしっかりとる

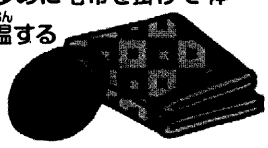
消化のよい食事をとる

体を休める

睡眠を十分に取り、安静にする

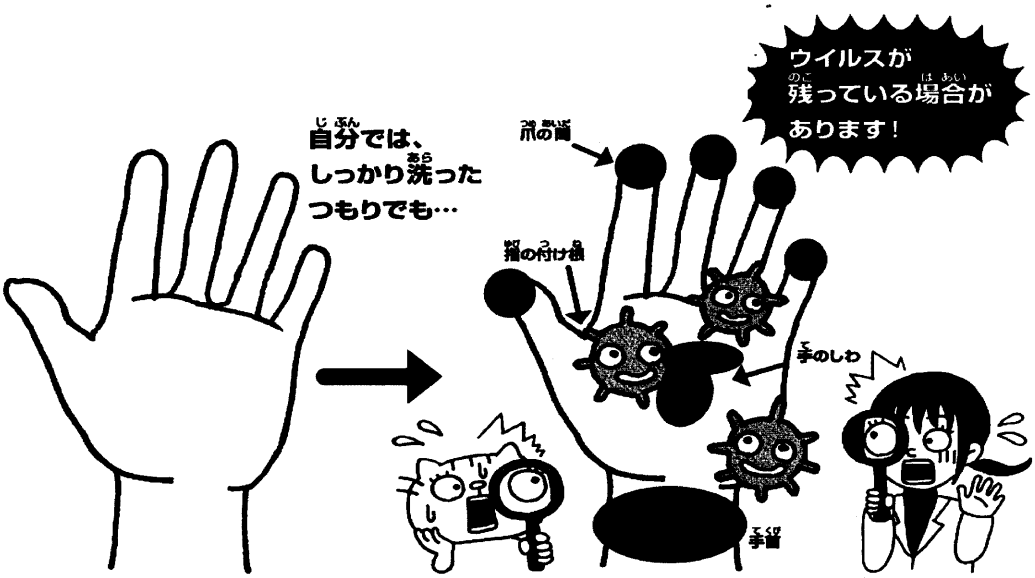
体を温める

寒気がするときは、湯たんぽや多めに毛布を掛けて体を保温する



意外としつこい手の汚れ

外から戻ったあとや食事の前・トイレの後など手洗いはできていますか。
自分ではしっかり洗ったつもりでも、意外としつこい手の汚れやウイルスが残っている場合があります。爪の間や指の付け根、手のしわ、手首なども忘れずにしっかり洗いましょう。



手洗いのポイント

- せっけんで30秒かけて洗う
- とくに爪の間（指の先）、指の付け根、手首の洗い忘れには気を付ける

- せっかくきれいに洗った手だから、きれいなハンカチでふきましょう！

- アルコール消毒は、手洗い後、水気をふき取ってからすると効果的です。

かぜとにているけどこのような症状がでたらインフルエンザかも・・・

38度以上の熱

全身がだるい

悪寒（ガタガタふるえる）

関節の痛み

医療機関でインフルエンザなど感染症の診断を受けた場合は、学校までご連絡をお願いします。

なお、登校するには「出席停止解除願い」の提出が必要です。（本校ホームページの保健だよりからも印刷可能ですので、ご活用ください。）**※医師による記入や診断書の提出は不要です。**

〈最低基準〉発症した後5日を経過	発症日 発症当日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 5日を経過した後 6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能		
出席停止	←	―	―	―	―	→			
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能		
出席停止	←	―	―	―	―	→			
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能		
出席停止	←	―	―	―	―	→			

※発症日は0日目。発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止です。