

# ほけんだより 11月

おうちの人と読みましょう

令和7年11月14日

東湊小学校保健室

## 11月の保健目標

姿勢を正しくしよう



感染症は防げる!

生活を振り返ってみよう

### 感染症予防 5つの基本



#### 1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



#### 2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れないように、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



#### 3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



#### 4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている



#### 5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状がつかうときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。

### 保護者のみなさまへ

学校では引き続き感染対策に努めてまいります。お子さまが規則正しい生活を送る上では、保護者のみなさまのご協力が必要不可欠です。引き続きご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

なお、お子さまが病院を受診された際には、診断の有無にかかわらず、その旨を学校までお知らせください。



## ◆ インフルエンザ出席停止期間について

インフルエンザに罹患した場合に備えて、出席停止期間の確認をお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間は、「**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**」です。「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日を経過」の両方を満たす期間、登校することができません。どんなに早く熱が下がったとしても、最低、発症した後5日間は出席停止が原則です。





















熱が下がった日によって、出席停止期間が延長していきます。（下表例4、例5参照）

**発症日は、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（38度以上の発熱等）が始まった日です。**

病院受診時に、医師に発症日の相談、確認をしてください。

処方された薬によっては、解熱が早い場合がありますが、ウイルスはまだ感染者の体内にあり、自己判断で登校した場合、学校での感染、流行が懸念されますので、必ず医師の判断、指示に従ってください。

**インフルエンザ出席停止期間 早見表**

【最低基準】 発症後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			解熱後 1日目	解熱後 2日目			登校可		
出席停止									
発症後2日目に 解熱した場合			解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目		登校可		
出席停止									
発症後3日目に 解熱した場合				解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可		
出席停止									
発症後4日目に 解熱した場合					解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可	
出席停止									
発症後5日目に 解熱した場合						解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可
出席停止									

発熱しない場合は、症状が出た日を0日目とします。

発熱しない場合は、症状が出た日を0日目とします。

## ◆ その他感染症の出席停止期間について（学校で流行しやすいと考えられるもの抜粋）

病名	出席停止の基準
新型コロナウイルス	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
溶連菌感染症	医師において感染の恐れがないと認めるまで
手足口病	
伝染性紅斑（りんご病）	
ヘルパンギーナ	
マイコプラズマ感染症	
感染性胃腸炎	
RSウイルス	
伝染性膿痂疹（とびひ）	