



ほけんだより

令和5年12月6日
こまつしましえんがっこう
小松島支援学校

(おうちのひとと読んでね)



とんな一年でしたか？

2023年も残り1か月となりました。

今年はフールも再開し、久しぶりの活動も

たくさんできました。新年を元気に迎え、ま

た楽しい活動がたくさんできるように、感染

症には十分注意して生活しましょう。

12月のほけんもくひょう

- 手洗い・うがいをして
かぜの予防をしよう

正しい手洗いの方法は・・・

- ① 手をよくぬらして石けんでしっかり泡立てる。
- ② 手の甲を洗う。
- ③ 手のひらを使って反対の指先と爪の間を洗う。
- ④ 手を組むようにして指の間を洗う。
- ⑤ 親指を反対の手でにぎり、ねじるように洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチでふく。



感染対策は続けよう!!

新型コロナウイルス感染症の流行で、ここ数年は手洗い・アルコール消毒・換気・密にならない工夫・免疫力を高める生活等のさまざまな感染対策を行ってきたと思います。

マスクの常時着用やアクリル板の設置など、現在では必要ではない感染対策もありますが、手洗いや換気、免疫力を高める生活習慣はコロナ禍にかかわらず大切な感染対策です。

感染症の中には、アルコールが効かないものもたくさんあります。アルコール消毒に頼らず、流水と石けんでしっかり手洗いを行うことが最も需要です。

また、冬場は暖房によって空気の乾燥が進むうえに、部屋の温度が下がることを嫌がって換気を怠がちです。家庭でも定期的に換気を心掛けましょう。

そして、最も重要なことは免疫力を高める生活習慣です。日中にしっかり体を動かし体力をつけること。栄養バランスの良い食事。質の良い睡眠でたっぷり休養を取ること。家族みんなで生活習慣を見直してみると良いかもしれません。

いろいろな感染症が流行しています!!

感染症等における出席停止期間について

今年(ことし)はインフルエンザによる学級閉鎖が行われている学校が非常に多く、今後も流行の拡大が懸念されます。また、インフルエンザ以外の感染症も流行しており、県内に警報が出ているものもあります。御家庭でも引き続き感染症予防に御協力をお願いいたします。

風邪症状がある場合は御家庭でしっかり休養していただくようお願いいたします。また、現在は感染症が流行していますので、発熱がある場合は通院していただきますよう御協力をお願いいたします。

なお、感染症の中にはインフルエンザなどのように定められた出席停止期間があるものと、溶連菌感染症や感染性胃腸炎等医師の指示で出席停止となる感染症もありますので、主治医の指示をよく聞き、感染症の診断があった場合は学校へ速やかに御連絡いただきますようお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間は？

インフルエンザによる出席停止の期間は「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」となっています。下の早見表で確認をお願いします。

インフルエンザ出席停止期間の早見表

	発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	げねつ 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		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	げねつ 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校 可能		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	げねつ 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	げねつ 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能	
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	げねつ 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能

※ 発症した日を0日目、解熱した日を解熱後0日目とする考え方です。

※ 出席停止期間中は解熱後も御家庭でしっかり休養していただきますようお願いいたします。

★新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

「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」

(無症状の場合は、陽性となった検体を採取した日から5日経過するまで。)

※ 上記期間で出席停止は解除されますが、発症から10日を経過するまでマスクの着用を推奨します。

※ 「症状が軽快」とは、従来の社会一般における療養期間の考え方と同様、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。