

# ほけんだより



令和6年11月

船橋市立宮本小学校

おうちの人といっしょに  
読みましょう。

昼間は過ごしやすい気候ですが、朝晩は冷え込むことが多くなってきました。上着を持ってくるなどして、体温調節ができる服装が望ましいです。

かぜをひかないように生活リズムを整え、早寝・早起き・朝ごはんの3つを心がけて、体も心も元気いっぱい過ごせるようにしましょう。



れいわ ねみやもとしょうがっこう  
令和6年宮本小学校

## 運動会

11月9日に運動会が行われます。運動会に向けて準備はできているでしょうか。チェックしてみましょう。

じゅうぶんにすいみんをとっている

手足のつめが短く切りそろえられている

足に合ったくつをはいている

ぼうしのゴムがのびていない

朝ごはんをしっかり食べている

水とうをもってきている

長いかみの毛はむすんでいる、まえがみが目にかかっていない

汗ふきタオルをもっている

運動会当日だけではなく、練習の時や普段から意識をしましょう。



げんき うんどうかい さんか ころ  
元気よく運動会に参加できるよう心がけましょう。

だんだん気温が下がり、風も冷たくなってきました。

インフルエンザなどの感染症やかぜに注意しましょう。

## インフルエンザとかぜのちが違い

インフルエンザ		かぜ
強い	感染力	強くない
強い寒気、頭痛、悪寒	初期症状	くしゃみ、鼻水、のどの痛み
急激に上がる	発熱	徐々に上がる
関節痛、筋肉痛など	全身症状	あまりみられない

まずは病院を受診しましょう。予防接種を受けると感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防げます。

### インフルエンザ対策

インフルエンザなどの感染症を予防するために、食事前や帰宅時に手洗い、うがいをしっかりしましょう。そしてバランスのよい食事、じゅうぶんなすいみんをとりましょう。

また、適度に運動することも大切です。





# 感染症における出席停止期間について



10月はインフルエンザが増え始め、学級閉鎖を行うクラスもありました。他、新型コロナウイルスやマイコプラズマ肺炎、手足口病等もみられています。

インフルエンザや新型コロナウイルス等指定の感染症につきましては、学校保健安全法により出席停止期間が定められています。感染症蔓延を防止するためにも、医者の指示のもと出席停止期間を守るようお願いいたします。

## インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

## ～ おねがい ～

- ★インフルエンザまたは新型コロナウイルスの診断が  
おりましたら、発症日・登校可能予定日（インフルエンザの場合には型）をご連絡ください。Googleフォームで行っている欠席連絡にて、情報の入力が可能になりましたので、ご活用ください。
  - ★朝、体調が優れない場合には、自宅の様子をみることもご検討ください。
  - ★体調が悪く早退となった場合には、健康調査票にご記入いただいた連絡先にお電話いたします。
- なお、小学生ですのでおひとりでお早退させることはできません。

## 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止

発症 症状あり 症状が軽快 症状軽快後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。

## <インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症以外の感染症>

咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまでまたは五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
水痘(みずぼうそう)	すべての発しんが痂か皮化するまで
流行性耳下腺炎(おたふく)	耳下腺、顎下腺又は舌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
麻疹	解熱した後3日を経過するまで
風しん	発しんが消失するまで
他感染症	医師の指示に従ってください。



感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための  
キホンを確認!

### 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。

