

ほけんだより

西小学校 保健目標

健康に関する知識や技能を習得し、
生涯にわたって自らの健康を保持・
増進することのできる児童の育成

令和7年11月28日
上尾市立西小学校 保健室



今年もあとわずかになりました。この一年、健康に過ごすことができましたか？ まもなく、冬休みが始まります。食べすぎたり、夜ふかしが続いたりすると、体の調子をくずしてしまうことがあります。冬休みも生活のリズムを整え、元気に令和8年を迎えましょう。

感染症の出席停止期間について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、出席停止期間が決まっています。すぐに、体調がよくなっても、登校は早くても6日目からで、症状が治まった日や熱がさがった日によって、登校再開の日が変わります。病院での指示に従い、出席停止期間を確認し、無理をしないようにしてください。

<新型コロナウイルス感染症>

☆発症5日間かつ症状が軽症し、24時間経過するまで

| 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 | 症状軽快 | | | | | 登校再開 | | |
| | | 症状軽快 | | | | 登校再開 | | |
| | | | 症状軽快 | | | 登校再開 | | |
| | | | | 症状軽快 | 症状軽快後 1日 | 登校再開 | | |
| | | | | | 症状軽快 | 症状軽快後 1日 | 登校再開 | |

<インフルエンザ>

☆発症5日間かつ解熱後2日経過するまで

| 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 | 熱が下がる | | | | | 登校再開 | | |
| | | 熱が下がる | | | | 登校再開 | | |
| | | | 熱が下がる | | | 登校再開 | | |
| | | | | 熱が下がる | 熱が下がって 1日目 | 熱が下がって 2日目 | 登校再開 | |
| | | | | | 熱が下がる | 熱が下がって 1日目 | 熱が下がって 2日目 | 登校再開 |

マイコプラズマ肺炎や感染症胃腸炎は症状が回復するまでとされています。体調が優れない場合は無理をせず、ゆっくり休みましょう。感染症と判明した場合、学校までご連絡をお願いいたします。



かんせんしょう よぼう

いしき

感染症を予防しよう ～5つのポイントを意識してみよう!～

①手洗い

外から戻ってきたときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



②換気

部屋を閉めきったままにすると部屋の中の菌がふえやすくなります。窓を対角線上に2箇所(入口と出口)開け、空気の通り道を作りましょう。30分に一度換気ができるといいですね



③せきエチケット

せきやくしゃみがでそうになったら、ハンカチやティッシュで口と鼻をおおいます。急なせきやくしゃみがでそうになった場合は、袖の内側で口と鼻をおおいます。手を使わないことがポイントです。



④規則正しい生活

夜更かしをしたり、朝ごはんを食べなかったりすると免疫力が下がってしまいます。早寝早起きをする、朝ごはんを食べる、ゆっくりお風呂につかる、ストレス(もやもやすること)をためない、運動をするなどを心がけましょう。



⑤マスクの着用 ※必要に応じて

ウイルスは人から人へうつります。マスクをつけることでウイルスが体の中に入ることを防ぐことができます。顔とマスクの間にすき間ができないように鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



かんせんしょう

感染症にかかったときは・・・

体調が悪いと気がついたら無理をせず早めに休むことが大切です。重症にならないように、受診をして、早く回復させるようにしましょう。

☐ 睡眠と栄養をしっかりとって、あたたかくして、ゆっくり休む。

☐ 水分補給をする。

☐ 部屋の空気をこまめに入れ替える。

☐ 家族もマスクをつける。

☐ 家族もこまめに手を洗う。

☐ 家族と同じタオルを使わない。

☐ 鼻水をかんだティッシュなどは、ビニール袋にいれて、ごみ箱に捨てる。

☐ ドアノブや電気のスイッチなど、よく触るところを消毒する。



3学期 身体測定のお知らせ



1月9日(金)から14日(水)に今年度最後の身体測定を実施します。体育着を忘れずに持ってきてください。髪の長い児童はできるだけ横で結ぶようお願いいたします。