

ほけんだより 1月

令和2年1月
高岡市立万葉小学校
保健室

2020年を迎え、3学期がスタートしました。3学期は寒さも厳しく、感染症が流行しやすい時期です。インフルエンザやノロウイルスに注意して、健康で充実した3学期を過ごしましょう。



1月の保健目標

**インフルエンザや
かぜを予防しよう**



1月の予定

16日(木) 身体測定 全学年
21日(火) 視力検査 全学年

インフルエンザの出席停止期間について

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

例	発症日 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 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間	→							

出席停止の期間の基準は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあつては3日)を経過するまで」です。(解熱した後2日を経過しても、発症してから5日を経過しない場合には、出席することはできません。)

インフルエンザに感染した児童は、法令の規定により出席停止となり、その間は休んでも欠席日数には含まれません。登校するに当たっての医師の診察の必要性については、主治医等の指示に従ってください。

🌟 予防のキホン！手の洗い方 🌟

この季節、特に私たちを苦しめるやっかい者といえば、“かぜ・インフルエンザ”。さらに、お腹の痛みや下痢、吐き気を引き起こす“感染性胃腸炎”の流行もこの時期に増えてきます。

これらを予防するためにはまず手洗いが大切です。しかし、普段のみなさんの様子を見ると、しっかりできている人は少ないようです。正しい洗い方を覚え、毎日続けて、冬を元気に過ごしましょう。

1



両手のひらを合わせてよくこする。

2



手の甲を反対の手で伸ばすようにこする。

3



指の間を両手を組み合わせるように洗う。

4



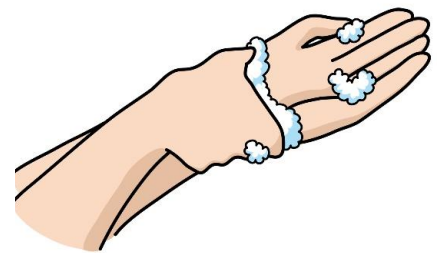
親指をもう一方の手でねじるように洗う。

5



指先とつめの間をていねいにこする。

6

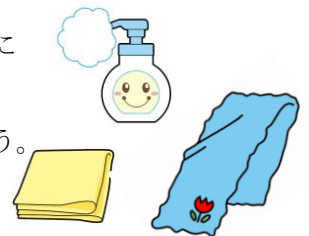


手首をもう一方の手でねじるように洗う。

◎ポイント

洗うときは石けん（ハンドソープ）を使い、よく泡立てましょう。泡を手の全体にまんべんなく行き渡らせることが大切です。

洗い終わった後は、きれいなタオルやハンカチで水分をしっかりふき取りましょう。服でふいたり、ふかずに乾かしたりしてはいけません。



〈ランドセルには靴下とマスクを〉

天気の悪い日は登校中に靴下が濡れてしまうことがあります。学校に靴下の替えはありませんので、ランドセルに靴下の替えを入れておいてください。

また、インフルエンザが流行する時期です。マスクも一緒にランドセルに入れておくと安心です。