



つうしん
と通信

～きたすわ Go!～

令和2年12月10日(木)
多摩市立北諏訪小学校
校長 木下 雅雄
主任養護教諭 館山 千幸

街の木々もすっかりと色づき、落ち葉とともに季節の移り変わりを感じる頃となりました。朝夕の冷え込みと日中の気温差に加え、安定しない日々の気温に体がついていけず、体調を崩してしまいがちです。お子さん自身が、気温に合わせて衣服の調節がしやすいような服を選ぶなど、自立を促しつつ状況に応じた適切な行動がとりやすいように大人が工夫してあげることが大切です。

また今期は、教室も校舎内も感染予防対策として例年以上に換気を徹底しています。暖房も必要に応じて併用しますが、校内での保温・防寒目的での衣服の着用については、柔軟に対応します。

咳が出た！のどが痛い！熱が出た！どうしたら…



〇コロナ禍での体調不良、気をつけているつもりでも、どうしても様々な症状が出てしまう事もあるかと思えます。

「かぜかな？疲れが出たかな？」

「受診はどうしよう？今日はかかりつけの病院は休診日…」

ご家庭での判断も、昨今の状況を考えると悩ましく思うことも多いかと存じます。こういう時こそ基礎基本に立ち返り、限りなく最善の対応が出来るような心構えをもっておくことが大切です。

①朝晩の検温、食欲や睡眠の様子などから不調のサインを見逃さない。

→毎日の健康チェック表をご活用ください。週末、祝日などの登校の無い日の検温記録が抜けている児童が散見されます。

②不調のサインがある時は、無理をさせず休養・安静で悪化を防ぐ。

→受診の必要性が高くない程度のうちで治ってしまうのが一番です。

③それでも悪化してしまう事もあります。迷わず早期発見早期治療、お医者さんの診察を受けましょう。

→登校の目安についても指示を受けておくと、迷わずに済みます。まずは、体調の回復が一番です。

「家族やきょうだいが発熱・受診を必要とする体調不良です。本人は元気です。」

→この場合は、ご家庭の判断にお任せしますが、お休みさせる場合は欠席扱いとは致しませんので学校へご相談をお願いします。ご家庭で様子を見ていただくことをお勧めしています。

「熱は出たものの、他の症状はほとんどないので家庭で様子を見たら、次の日の朝には平熱に戻っていました。登校させても良いかどうか判断に迷います…」

→これもよくあるケースです。多摩市学校保健会では、不調が改善した後、丸一日は再発熱や症状のぶり返しが無いか、ご家庭で様子を見ていただくことをお勧めしています。

☆インフルエンザの出席停止について☆

冬本番を迎え、インフルエンザの流行する時期となっています。昨年は、すでに学級閉鎖を実施するほど流行の始まりが早かったのですが、今期は新型コロナウイルス感染症への対策が功を奏してか、本校ではまだインフルエンザにかかったとの報告はない状況です。（12月8日現在）手洗いうがいなどの予防はもちろん、症状が出たら早めに医療機関を受診すること、診断がついた場合に出席停止の期間についてはしっかりと自宅にて休養することが大切です。今期も学校とご家庭とで密に連携をとり、新型コロナウイルス感染症と合わせて感染拡大の防止にご協力をいただきたいと思います。

インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで」です。この期間が終わり、登校する日に「インフルエンザ治癒届」を持たせてください。保護者の方が記入してくださって結構です。用紙は、学校にありますのでお知らせください。また、学校のホームページよりダウンロードして印刷していただけますので、ご活用ください。

【ホーム→メニュー→治癒届（PDF）】



発症日は症状の現れた日のことで、0（ゼロ）日目と考えます。

0（ゼロ）日目から数えて3日目に平熱になりその後熱が出なければ、6日目から登校可能です。また、4日目に熱が下がった場合は、2日経過してから登校できますので、7日目に登校ということになります。もし、発症後2日目に熱が下がったとしても、5日を経過するまでは登校できません。

出席停止期間をしっかりと守ることで、自分から感染がさらに広まる心配がなくなります。受診後インフルエンザと診断されたら、学校へお知らせください。ご不明な点等がある場合にも、遠慮なくご相談ください。

※学校便りでもお知らせしたとおり、新型コロナウイルス感染症に関する出席停止等の扱いについては、インフルエンザの基準とは異なります。あらかじめご了承ください。

今年度の学校保健委員会開催について

- ・例年と異なり紙面での開催を計画しています。詳細は、後日配布のお知らせをご覧ください。

12月の保健目標

手洗い・うがい・かんきをしよう



◎健康カード配布・回収について◎

- ・各定期健康診断の実施時期の変更により、検査結果が届いていない項目があります。1月の発育測定後に初回の配布・回収を行いますので、予めご了承ください。

◎1月の保健行事予定◎

- 発育測定** 12日 6年生、13日 5年生、
14日 1年生、15日 3年生、
18日 4年生、19日 2年生