

ほけんだより



令和7年 11月号
多摩市立大松台小学校
校長 齊藤康人
養護教諭 武井佳那

日頃よりお子様の健康管理等ありがとうございます。11月に入り気温もぐんと下がってきました。休み明けの月曜日は、発熱やかぜ症状、体調不良等により欠席する児童や、早退する児童が増えています。また、市内ではインフルエンザによる学級閉鎖をしている学校も出ています。引き続きお子様の感染症対策、健康観察等をよろしくお願ひいたします。



インフルエンザと診断されたら・・・

インフルエンザは欠席ではなく出席停止となり、期間は「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となります。インフルエンザと診断を受けたら、発症日を確認し、すぐに学校まで連絡をお願いします。登校を再開する場合は、「学校感染症治癒届」を保護者の方がご記入の上、登校日にお子様に持たせて学校（担任）へ提出してください。学校のホームページからダウンロードができます。次ページに見本を載せています。

		発症日	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
例1	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校OK		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
例2	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		



市内小・中学校の学級閉鎖情報は、多摩市公式ホームページより閲覧できます。

多摩市公式ホームページ トップページ > 健康・福祉・コミュニティ > 医療・健康・福祉 > 新型コロナウィルス感染症 > 市民の皆様への情報 > 市立学校・教育に関する情報 > 学校閉鎖等に関する情報 > 学校における感染症等による学級閉鎖等について

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/covid19/joho/kyoiku/1010585/1011975.html>

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入つてから子どもの咳がひどくなつて、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起つります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



※保護者の方がご記入ください。

多摩市立大松台小学校長様

多摩市立学校用

【学校感染症治癒届】

下記の学校感染症に罹患し、治癒したため登校を再開します。

該当のものに
○を記入

	インフルエンザ()型
	新型コロナウイルス感染症
	手足口病
	伝染性紅斑
	ヘルパンギーナ

年 組 氏名()

発 症 日 令和 年 月 日

診断された日 令和 年 月 日

受診医療機関名 _____

*チェックをお願いします。(レ点)

- 医師に、 月 日より登校してもよいと言われた。
- インフルエンザ:発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過した。
- 新型コロナウイルス感染症:発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過した。

令和 年 月 日

保護者名 _____

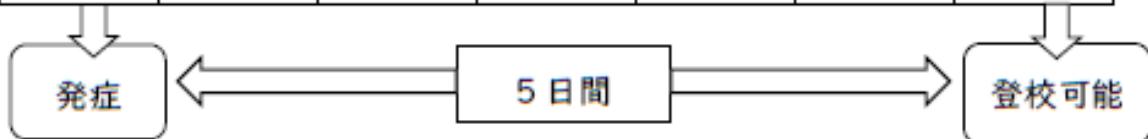
※ 上記以外の学校感染症は「登校許可証(医師による証明書)」が必要です。

【インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症による出席停止日数の数え方】

※「発症した後5日を経過」は、症状がでた日の翌日を1日目と数えます。

また、解熱した日と症状軽快した日も翌日から1日目と数えます。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

例) 水曜日に発症した場合は、翌日の木曜日から数えて最短で翌週の火曜日が登校可能となりますが、
インフルエンザの場合は、解熱後2日経過のため土曜日までに解熱している、

コロナの場合は、症状軽快した後1日を経過のため日曜日までに解熱等症状が軽快している必要があります。

11月の保健目標

「姿勢を正しくしよう」



いつもどんな
姿勢で過ごし
ているかな？

わるい姿勢



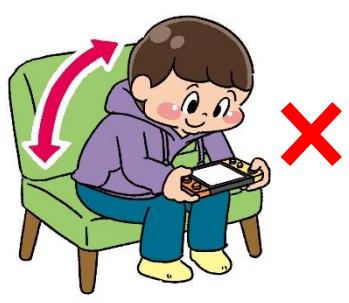
座ったときに足が
床につかない



足を組む



ひじをつく



背中が曲がっている

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



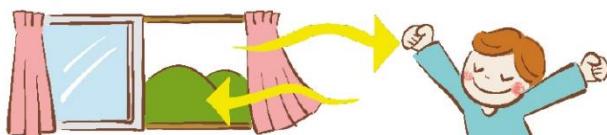
換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。