



市川市立市川小学校
保健室
令和5年12月4日

感染症対策を引き続きお願いします！

下のグラフは、欠席した人数（市川小）を主な感染症別に表したものです。
市川小では11月後半からインフルエンザが再び流行しました。また、溶連菌感染症は大流行はしないものの、9月以降継続して感染報告があります。冬はウィルスが活動しやすい環境になるため、その他にも咽頭結膜熱や胃腸炎など様々な感染症が心配です。登校前には家庭でも健康観察を行い、体調不良の場合は無理をしないで様子を見るようご協力ください。特に前日発熱していた場合、朝は熱がなくても日中再び熱があがる可能性があります。また、せきやくしゃみが出る時はマスクを着用するようにしてください。

教え間違いが多いです。
0日目を忘れず！

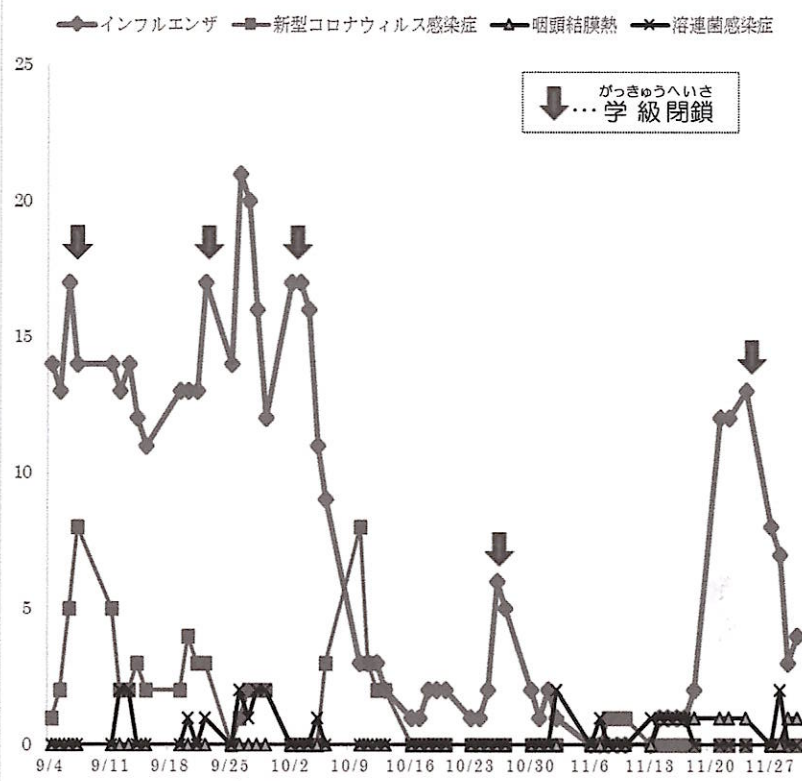


【出席停止期間について】
発症日を0日目と数えます

インフルエンザ
「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」(※証明書不要)

新型コロナウイルス感染症
「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」(※証明書不要)

(A) 市川小欠席者数 (※学級閉鎖期間中の学級を除く)



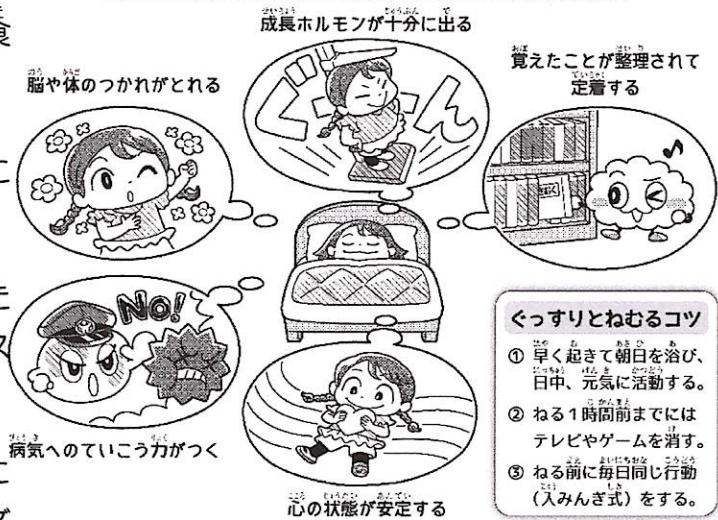
咽頭結膜熱 (アデノウィルス) にも注意！！

咽頭結膜熱の出席停止期間は「主要症状が消失した後2日を経過するまで」です。
定められた期間を経過し登校の際は、医療機関にて証明書を受け取り学校へご提出ください。

睡眠の大切さについて【10月実施 学校保健委員会感想】
学校保健委員会「睡眠の大切さについて」に参加した5・6年生の感想を一部紹介します。

◎朝ごはんには魚がいいということに、おどろいた。お母さんに頼んで魚を食べたいと思います。

★★ぐっすりねむることの効果★★



◎夜の電気は暗く、オレンジ色にすることならできそう。

◎風呂はいつ入ってもいいと思っていたので、寝る1時間半前に入るのがオススメなことにおどろきました。

◎ちゃんと寝ようと感しました。特に勉強になったのは、体内時計のリズム・お風呂・リラックスが大切だということ。

- ぐっすりねむるコツ
- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
 - ② ねる1時間前まではテレビやゲームを消す。
 - ③ ねる前に毎日同じ行動(入みんぎ式)をする。

換気のギモンQ&A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかなないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒い、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがざるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

市川小の感染症情報 (11月)

インフルエンザ (38名)・溶連菌感染症 (6名)・咽頭結膜熱 (3名)・水ぼうそう (2名)・新型コロナウイルス感染症 (1名) の報告がありました。

今月の保健目標

教室の換気に気をつけよう



→裏面に続く