

# ほけんだより 12月号



令和4年11月30日（水）  
小金井市立本町小学校  
養護教諭 小泉芙由子

11月後半になり、朝晩はかなり冷え込んできました。気温が下がってきて腹痛、頭痛を訴える児童も増えてきています。首、足首、手首の3首を冷やさない格好をすることがおすすめです。体が温まると、体温が上がり免疫力が上がります。取り入れて、本格的に始まる冬を乗り切ってください。



## インフルエンザの出席停止期間について

今後インフルエンザが流行することが予想されます。インフルエンザに罹患した場合、学校保健安全法第19条に基づき、学校を休んだ日は出席停止の扱いになります。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで登校できません。休んだ後の最初の登校時に、医師が記載した「登校許可証明書」（複写式のもの）を御提出ください。登校の際は、下の表を参考にしてください。

※発症当日は0日と数えます。解熱した次の日が「解熱後1日目」です。

### インフルエンザにかかったら

**登校  
できません**



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

## 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症の陽性者が、東京都全体で増えています。発熱していなくても、喉が痛い、食欲がない等、体調が悪い場合は、医療機関を受診したり、無理をせず自宅で体調を整えたりするよう、お願いいたします。

陽性になった場合、自宅療養後の登校のタイミングなどは、受診した医療機関に確認するようお願いいたします。東京都府中保健所、東京都福祉保健局のホームページに、最新の情報が掲載されているので、参考にしてください。

### ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、だらだらさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

### てーあーら 手洗いたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

### た 食べすぎちゃうもん

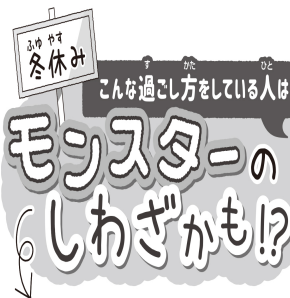


おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

### よ 夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまいますよ。



もしかしたら、出会ってしまうかもしれない、左記のモンスターたち。

モンスターをやっつける方法は、早寝・早起き、丁寧な手洗い、軽い運動、腹八分目の食事など、生活習慣を整えることです。

体調管理をして、楽しい冬休みを、お過ごしください。