



令和5年11月10日(金)
仁田佐古小学校 保健室
No.7

あきらしい気候になりました。朝は空気が冷たく感じ、上着を1枚重ねて登校している子どもたちの姿が見られます。これから冬にかけて、さらに気温が下がり、空気も乾燥してきます。様々な感染症や風邪が流行しやすい時期です。気をつけて過ごしていきましょう。

冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか？暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足

首を保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないように、注意が必要です。体が温まる鍋料理もおすすめです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。



くび
首

てくび
手首

あしくび
足首

感染症対策できていますか？

- 手を石けんであらひ、自分のハンカチでふきます。
- 「早ね、早起き、朝ごはん」を守ります。
- かぜの症状があるときは、マスクをつけます。
- 窓を開けて、空気の入れかえをします。
- くしゃみや咳をするときは、腕で口をおおったり人がいない方向をむいたりします。

(保護者のみなさまへ)

長崎市内では、インフルエンザやA群溶血性レンサ球菌咽頭炎、咽頭結膜熱（プール熱）の感染者が増加しています。咽頭結膜熱は、過去3年の中で最多の報告数となっています。（長崎県感染症情報センターHP参照）

登校前は、お子さまの健康観察をお願いします。平熱であっても風邪症状がある場合は、マスクを着用させるなどして、感染予防にご協力ください。

また、病院で感染症の診断を受けた場合には、学校までご連絡ください。出席停止の基準については、裏面の一覧表を参考にしてください。

おそろい！手洗いが必要なタイミングは？



裏面もご確認ください。

【保存版】

出席停止となる主な感染症とその期間

病 名	出席停止の期間と基準
インフルエンザ	発症した後5日経過し、かつ、熱が下がった後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
百日咳	特有の咳が出なくなるまで、または、医療機関で処方された抗菌薬を5日間服用し、治療が終わるまで
麻疹（はしか）	熱が下がった後、3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺または舌下腺がはれた後5日を経過し、かつ、全身状態がよくなるまで
風疹（三日ばしか）	発疹がなくなるまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主な症状が治まった後、2日を経過するまで
結核	感染のおそれなくなるまで （医師の許可が出てから登校する）
髄膜炎菌性髄膜炎	
流行性角結膜炎（はやり目）	
急性出血性結膜炎（アポロ病）	
感染性胃腸炎	
マイコプラズマ感染症	
溶連菌感染症	
伝染性紅斑（りんご病）	
手足口病	
ヘルパンギーナ	

<上記の感染症と診断を受けた場合>

医師の診断を受け、出席停止の扱いとなります。

☆自己判断ではなく、必ず医師の診断とします。（診断書は必要ありません。）

☆上記の感染症と診断を受けた場合、すみやかに学校へ連絡してください。