

# ほけんだより

令和5年9月29日  
 杉並区立堀之内小学校  
 校長 森 孝  
 養護教諭 鳥居 香菜江

暦の上では秋ですが、日中は30度をこえる日もあり、まだまだ暑さは続いています。  
 とはいえ、朝・夜はすずしい日もふえてきて、季節の移り変わりを感じます。だんだんすこしやすくなるので、休み時間は校庭で体を動かしましょう。  
 2学期が始まって1か月たちます。つかれが出てくるころなので、十分に睡眠をとり、心も体も元気にすごしましょう。

## ★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に出る

脳や体のつかれがとれる

見たことが整理されて定着する

病気へのていこう力がつく

心の状態が安定する

**ぐっすりとねむるコツ**

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までに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。



## 保護者のかたへ

### ～インフルエンザの流行注意報に伴う予防とまん延防止対策の徹底について～

日ごろから、学校活動に関わる感染症対策にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。  
 インフルエンザは例年12～3月にかけて流行しますが、昨年から今年にかけては、散発的に発生しており、都内でも急激に増えています。  
**9月29日(金)現在、本校では流行していませんが**、近隣の小学校では学級閉鎖をしているところも多くあり、油断できない状況です。  
 また、インフルエンザのほかにも、新型コロナウイルス感染症・咽頭結膜熱・溶連菌感染症なども報告されています。

## 感染症対策のポイント

- こまめな手洗い、消毒
- 着用が可能な場面でのマスク着用
- 休養・栄養・水分補給
- 適度な室内加湿、換気

## 学校感染症について

学校保健安全法に基づき、学校感染症にかかった場合は、他の人にうつるおそれなくなるまで、出席停止となります。登校する際は、主治医による「登校許可意見書(有料)」が必要です。ただし、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の場合は、保護者の方が記入する「登校届」になります。用紙は学校にあります(学校ホームページからもダウンロード可)。

### ★主な学校感染症

病名	出席停止期間
インフルエンザ	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
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
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹(はしか)	解熱した後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、または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹	発疹が消失するまで
水痘(みずぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで

\*杉並区では、伝染性紅斑(リンゴ病)、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、ヘルパンギーナ、手足口病の5疾患については、原則として出席停止にはなりません。