

★新型コロナウイルス・インフルエンザ等、感染症に注意。

新学期は、まだ感染状況は落ち着いていますが、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・溶連菌感染症や発熱、嘔吐や下痢の児童が出始めています。冬休み中は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの報告が複数ありました。3学期は、感染症が流行しやすい季節です。

子どもたちの健やかな成長のために、家庭と連携して感染対策をしながら学校運営をしていきます。休日を含め毎日の家庭での検温や健康観察フォームの送信をお願いします。体調不良時は登校を控えてください。特に、発熱、嘔吐、下痢のいずれかがあったときは、翌朝症状が治っても登校せず、受診をお願いします。冬にはやる感染性胃腸炎も感染力が強く注意が必要です。

インフルエンザも新型コロナウイルスも発熱後すぐの検査は陰性でも、再検査で陽性になる場合があります。インフルエンザは発熱後12時間以降の検査が良いですが、抗インフルエンザ薬の治療は発症後48時間以内の使用が有効ですので受診が遅すぎても心配です。受診や検査のタイミングは医師にご相談ください。受診後も、症状が続く場合や周囲の感染状況によっては、再度受診をお勧めします。溶連菌感染症などと合わせて感染している場合もあります。溶連菌感染症は適切な抗菌薬治療や、治療後の尿検査などの経過観察が必要です。

インフルエンザ 感染者	発症の翌日から5日、かつ解熱の翌日から2日経過するまで出席停止 ※登校届（保護者が記入）が必要です。桃三小のホームページの「各種様式」にあります。
新型コロナウイルス 感染者	発症の翌日から7日、かつ症状軽快後24時間経過するまで出席停止 ※10日間は症状に注意し感染対策を続けるとともに、感染リスクの高い活動は控えてください。
新型コロナウイルス 濃厚接触者	感染者との最終接触日の翌日から5日出席停止（無症状の場合） ※感染者と同居の場合は、健康観察期間終了後に発症する場合があります。感染者の療養期間終了まで家庭内の感染対策をとり、児童や他の家族に少しでも症状があれば登校せず、受診や検査をお願いします。家族内で他の家族が発熱したり陽性になったりした場合は、出席停止期間が延長になりますのでお知らせください。

※新型コロナウイルスに関しては、杉並区のホームページもご確認ください。

毎日を気持ちよく心も体も元気に、健やかな成長のために、食事・運動・休養・睡眠を十分とり、健康な生活習慣を心がけましょう。

寒くなり、朝布団から出るのがしんどくなる時期ですが、早く起きたくなるような何か楽しい朝活があるといいですね。健康な生活習慣は、心の健康・けがの防止・生活習慣病予防・感染症予防にも重要です。小学生は、体が成長する大切な時です。小学生のうちから早寝早起き・食事・運動など、健康な生活を習慣づけることが重要で、将来の健康にもつながります。



※ 冬休み こんな過ごし方 ※ をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる

01 まずは、早起き
02 太陽の光を浴びる
03 朝ごはんを食べる

これで 学校モードに チェンジ!

感染症の予防の基本は、**病原体を体に入れないこと** + **抵抗力を高めること** です。



気を付けていても病原体に接してしまうことがあるため、発症させないために、回復のために、体の抵抗力を高めることが重要です。食事・運動・休養・睡眠などの規則正しい生活やワクチン接種のほか、笑うことも抵抗力を高めます。心と体はつながっています。



正しいタイミングと正しい方法での手洗い・マスク・換気など、病原体をできるだけ体に入れないことも大切です。続けてください。

学校保健委員会 1月31日(火)13:45～ ぜひご参加ください

日本体育大学 体育学部長 野井真吾先生を講師に招きます。学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方のお話もあります。子どもの体と心の健康づくりについて、学校・家庭・地域で連携して考えましょう。感染対策をして実施しますので、ぜひご参加ください。

締め切りを1月26日(木)までに延長します。