



令和 7年 12月 25日
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 本橋 忠旗
 養護教諭 横山 美佳

2学期は大きな行事があるため、インフルエンザがいつもより1カ月早く流行して、行事の前に学級・学年閉鎖になったらと心配していました。区内でも多くの学校で学級・学年・学校閉鎖などの報告がありました。本校では、10月末から増えはじめ、11月になり、3連休、週末などが入ったにもかかわらず、結果的には1クラスが閉鎖になりました。今月に入り、展覧会前後には落ち着き、いったん出席停止の疾患は0人になりました。代わって、胃腸系(嘔吐・下痢など症状)の風邪と溶連菌感染症の連絡がきています。冬休みに入りますが、ご家庭でも感染症等に気を付けてよいお年をお迎えください。

インフルエンザは「出席停止」の疾患です。罹患して登校を再開する際には、医師の判断によって保護者が記入する「登校届」が必要です。罹患して登校を再開する際には、医師の判断によって保護者が記入する「登校届」が必要ですので提出をお願いします。また、4月当初に保健調査票に記入してある連絡先が変更になっている場合があります。お知らせください。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ

部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする

二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ

加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

1月の保健行事 計測の予定

8日(木) 6年生 9日(金) 4年生
 13日(火) 1・2年生 14日(水) 3・5年生

※学年、クラスによって、時間割の関係で予定された日ではない場合があります。体育着を忘れずに持たせてください。

感染症の予防はやっぱり手洗い?

毎月の保健委員会活動で、クラスやトイレの泡石けんボトルの交換をしています。2学期から、回収されたクラスの泡石けんの残量を記録してみました。たくさん減っているクラスは、欠席も少ない傾向が見られました。けがをして来室したお子さんの手当てしながら、鉛筆で小指側が真っ黒、書写で墨だらけ、絵の具で色とりどり、石けんで手洗ったの?と思わず聞きたくなくなります。冬場は学校の水道の水は冷たく、敬遠されがちですが、見えている汚れは少なくとも落としてほしいなと思っています。

**インフルエンザや
 新型コロナウイルス
 感染症にかかったら
 出席停止です!**

急に高い熱(38℃以上)が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも!? 早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります(それぞれの出席停止期間は下の図を見てください)。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

| インフルエンザの場合 | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|------------|-----|-----|-----|-----|--------|--------|-----|-----|
| 3日目に解熱した場合 | | 発熱 | | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | OK | |
| 4日目に解熱した場合 | | 発熱 | | 解熱 | 解熱後1日目 | 解熱後2日目 | OK | |

| 新型コロナの場合 | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|---------------|-----|-----|-----|-----|--------|--------|-----|-----|
| 4日目に症状が軽快した場合 | | 有症状 | | 軽快 | 軽快後1日目 | 軽快後2日目 | OK | |
| 5日目に症状が軽快した場合 | | 有症状 | | 軽快 | 軽快後1日目 | 軽快後2日目 | OK | |



2年生の保護者の皆様
 色覚検査を希望された児童へ今月の22日と23日に検査を行いました。2つ以上誤答があったお子さんのご家庭に結果を郵送いたしました。(25日投函)ご確認ください。

冬休み こんな生活、イエローカード!

夜ふかし

休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ

腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

運動不足

少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしましょう。

スマホの見過ぎ

動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。