

ほけんだより



令和元年11月7日(木)
さくら草特別支援学校
ほけんしつ

昼間は温かくても、夜や明け方にはぐっと気温が下がようになってきました。11月は霜月ともいいます。霜月の名は、そろそろ霜の降りる寒い季節が来ますよ、という意味です。

寒くなり始めの頃は、からだに寒さに慣れていないため、かぜをひきやすい時期でもあります。着る物の調節を上手にして、かぜを近づけないようにしましょう。



感染症の予防と対応について

今年はインフルエンザの出現が早く、9月には東京都で流行開始のニュースがありました。さいたま市内では10月中旬ごろから、罹患者が徐々に増え始めているようです。

校内での流行を防止するため、今後、以下のことについてご確認・ご協力よろしくお願いいたします。

- 保護者も来校時には、昇降口での手指消毒にご協力をお願いいたします。
- インフルエンザによる出席停止の期間の基準は「解熱後2日が経過するまで」と「発症後5日が経過していること」です。（※裏面に詳しく載せています）
- インフルエンザにかかった場合は、「受診報告書」を提出してください（保護者の方が記入するものです）。用紙は担任からお渡しいたします。
- 校内でインフルエンザが発生した場合は安心メールでお知らせします。
- 学級閉鎖については、児童生徒の欠席状況や登校した子どもたちの健康状態を考慮して検討します。学級閉鎖を実施する際も、文書や安心メールにてお知らせする予定です。

もし、ご家族の方がインフルエンザになった場合は・・・



- 同居の家族がインフルエンザにかかった場合は、学校へお知らせください。
- 可能な限り自主登下校にご協力ください。また、学校までの送迎は、発症していない家族の方でお願いします。
- お子さんは登校後に保健室で健康チェック（検温など）を行いますが、ご自宅での検温と健康観察も引き続きお願いいたします。

○保健室よりお願い○

- インフルエンザの予防接種を受けた場合は、連絡帳等で学校へお知らせください。
- かぜ等で臨時に学校での服薬が必要な場合には、「与薬依頼書」の提出をお願いいたします。今年度初めて学校で薬を使う場合は、初回のみ保護者の方に来校していただき、服薬方法等の確認をさせていただきます。



<インフルエンザ出席停止期間の例>

👉 熱を出し始めた日（発症日）を^{ゼロ}0日目とします。

薬の効果で早く熱が下がっても、しばらくは感染力があります。そのため、インフルエンザの出席停止期間は「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」と決められています。



	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
例 1 発症後 1 日目に解熱した場合	発症	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例 2 発症後 2 日目に解熱した場合	発症	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例 3 発症後 3 日目に解熱した場合	発症	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例 4 発症後 4 日目に解熱した場合	発症	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例 5 発症後 5 日目に解熱した場合	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

👉 解熱後2日を経過していても、発症後5日以内は出席停止です。

👉 解熱した日を、解熱^{ゼロ}0日目とします。



冬の衣服の 上手な着方

空気は熱を伝えにくいので、上手な着方で空気の間層を作ると体温の熱が外に出られなくなり、体があたためられます。



衣服の調節を考えて、上手に寒さに慣れていきましょう。

きちんとした下着を着る



汗を吸いとり、体が水分で冷やされないようにします。

重ね着は3~4枚がよい



これ以上重ねても、きょうくつになるだけで、保温力は期待できません。

せいけつなものを見る



衣服が汚れていると、あたためる動きが小さくなってしまいます。