



令和8年11月
成育小学校 保健室

木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとかんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体を作っていきます。

11月のほけん行事

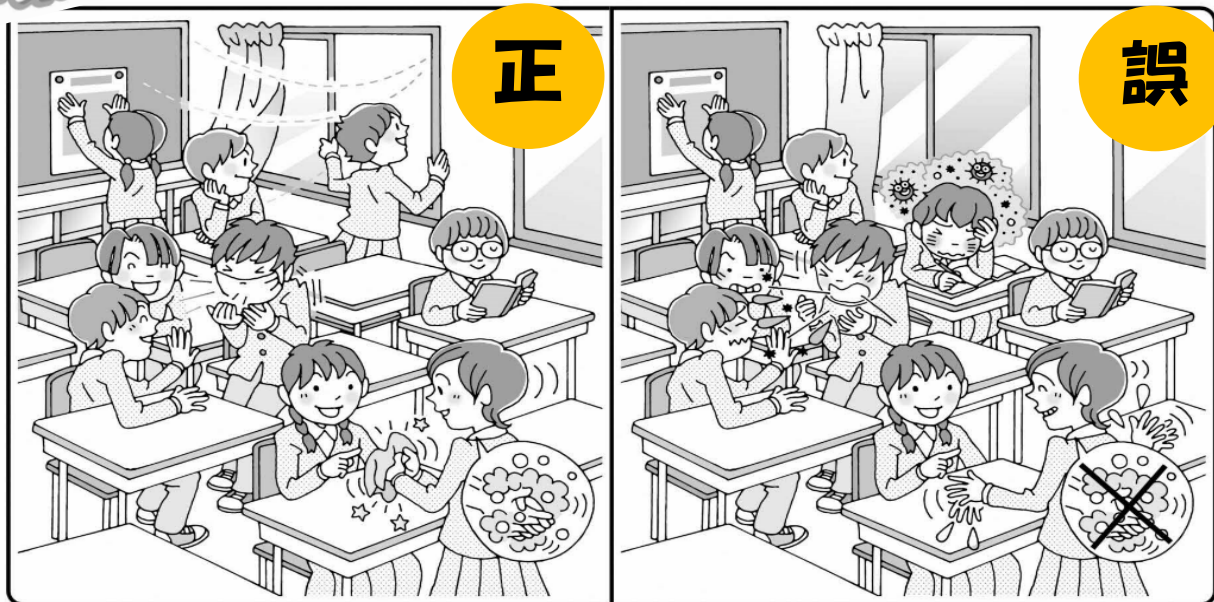
11月のほけん行事はありません。

★色覚検査について

2・3年生を対象に、12月に色覚検査を行います。11月中旬に希望調査をとりまします。その他の学年で希望される方は、担任または保健室へご相談ください。

感染しない・させない！

2つの絵を見比べてみましょう！右の絵には、感染しやすい人や周りの人に感染させてしまうかもしれない人が3人います。



💡 マスクをつけずに せきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

💡 トイレの後に石けんで 手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

💡 換気をしていないのは？

教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

もうすぐ運動会

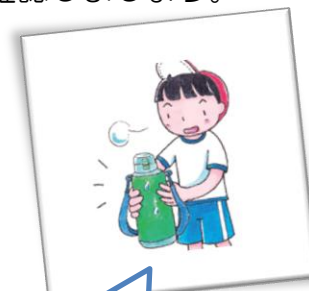
11月21日は待ちに待った運動会です。けがなく元気に本番を迎えることができるように、3つのことを確認しましょう。



急に走ったり、体を動かしたりすると、けがにつながります。しっかり準備運動をしましょう。



靴ひもがほどけていると、ひもを踏んでけがをしてしまうことがあります。靴ひもをしっかりと結びましょう。



涼しくなってきましたが、まだまだ体を動かすと汗をかきます。こまめに水分を取りましょう。

保護者の皆様へ 出席停止に関するお知らせ

感染症の中には、学校保健安全法において定められた期間出席停止となるものがあります。※医師の診断を受け、学校へご連絡をいただいた日から出席停止の扱いとなります。

主な学校感染症	出席停止期間のめやす
新型コロナウイルス	発症してから5日たち、かつ症状軽快後1日たつまで
インフルエンザ	発症してから5日たち、かつ熱が下がって2日たつまで
おたふくかぜ	耳下腺、顎下腺または舌下腺がはれてから5日たち、元気になるまで
麻疹（はしか）	熱がさがってから3日たつまで
風疹（三日ばしか）	発疹が消えるまで
咽頭結膜熱	主な症状が消失したあと、2日を経過するまで
水痘（みずぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで
りんご病（伝染性紅班）	合併症がなければ登校可
溶連菌感染症	熱が下がり、有効な抗菌薬を使い24時間を経過するまで
マイコプラズマ感染	急性期症状から回復するまで
感染性胃腸炎（ノロウイルスによるものなど）	水様の下痢や粘血便、嘔吐がなくなり元気になるまで

新型コロナウイルス感染症に関して

◎5 類への移行後、濃厚接触者としての出席停止の措置はなくなっています。同居者が感染していても、児童自身の感染が確認されていない場合は登校可能です。

◎感染から2カ月以上過ぎても症状が続く、一度消失したあとに再び症状が生じるなど、罹患後症状が疑われる場合は、医療機関や保健室へご相談ください。