

# すこやか 12月号

令和7年 11月28日(金)  
町田市立町田第四小学校  
養護教諭 三國 朱理

今シーズンのインフルエンザウイルスは、A型の変異株が多くを占めていて、流行が拡大しているようです。本校でも徐々に増え、学級閉鎖の措置を取る学級も出てきました。今後も、空気の乾燥、気温の低下などから、感染が広まりやすい環境が続きます。

ご家庭でも、引き続き感染症予防に努めていただきますようお願いします。

また、体調に心配があるときは無理をせず欠席し、自宅で静養して様子を観察するようにご協力を願いいたします。



無理せずに休もう

## 感染症にかかった場合の出席停止期間について



かぜの症状に加えて、急な高熱、悪寒や全身痛、のどの強い痛みなどがある場合、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染したのかもしれません。早めに病院を受診しましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら、出席停止になります。出席停止期間は、インフルエンザの場合と新型コロナの場合では違いがありますから、下の図表を見てください。どちらの場合も、快復するまで、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

例：

3日に解熱した場合、  
4日に解熱した場合

	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日に 解熱した場合		発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	
4日に 解熱した場合		発熱			解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

### 新型コロナの場合

例：

4日に症状が軽快した場合、5  
日に症状が軽快した場合

	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日に症状が 軽快した場合		有症状			症状 軽快	軽快後 1日目	登校 OK	
5日に症状が 軽快した場合		有症状			症状 軽快	軽快後 1日目	登校 OK	

☆感染症を発症したら、その病気ごとに出席停止期間が異なります。発症した日、解熱した日などをよく記録し、学校へのテトルでの連絡の際にも、発熱日や登校予定日を連絡していただけますと幸いです。また登校する際には、それぞれ **・インフルエンザ用【様式1】**、**・新型コロナウイルス感染症用【様式2】**、**・その他の感染症罹患・登校届【様式3】**、複写式となっている11種の感染症を対象とした**・登校許可証**がありますので、ご記入のうえ学校へ提出してください。

# 冬の「かくれ脱水」に注意！



脱水症というと、夏のイメージがあるかもしれません。でも、湿度が低く、乾燥する冬も、気がつかないうちに体の中の水分が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥る恐れがあります。これを「かくれ脱水」と言います。

「かくれ脱水」を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。まず、朝起きたときにコップ1杯以上の水（白湯）を飲みましょう。

また、朝ごはんも大切です。朝食抜きやダイエットなど不規則な食生活をすると、水分が不足しがちになるからです。食事のときに飲む温かいスープやみそ汁、お茶なども大切な水分補給なのです。

運動した後や、お風呂の前後にも水分補給を意識しましょう。

エアコンで温められた室内は、屋外よりも喉の渴きを感じにくく、気づかぬうちに水分不足になります。温度設定や湿度対策にも気をつけましょう。



## .....保護者の方へ ~タバコやお酒にご注意を~ .....

年末年始は、家族や仲間との集まりやイベントが増える時期です。残念ながら、子どもたちが興味本位でお酒やタバコに手を出してしまったり、大人が「ちょっとだけなら…」と無責任に勧めてしまったりすることがあるかもしれません。しかし、成長期の子どもにとって、タバコやお酒は健康被害があるため、法律で禁じられています。「親の愛情」として、子どもがお酒を飲んだりタバコをすつたりしないように、注意してあげてください。

