

# すこやか

11月

町田第四小学校

ほけんだより

2024年11月発行

## 「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。

みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

### 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いがかげんに手洗いのするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首まででいねいに洗いましょう。



### 2 せきエチケット



せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

### 3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



### 4 規則正しい生活



夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力）が弱まってしまう。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。

### 5 マスクをつける

ウイルスは人から人へうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



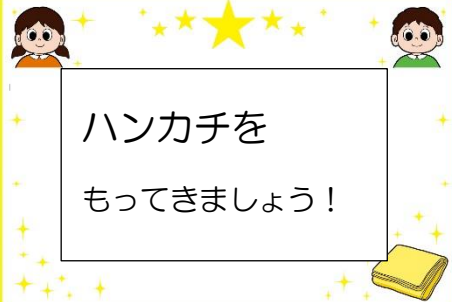
本校では、10月に下記の感染症がでました。

- 伝染性紅斑（リンゴ病）
- 手足口病
- マイコプラズマ感染症
- 溶連菌感染症
- インフルエンザ
- 新型コロナウイルス感染症

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」です。

裏面に「感染症罹患・登校届（インフルエンザ用）」を掲載しています。病院を受診し、インフルエンザと診断された場合は、学校へお知らせください。

「感染症罹患・登校届（インフルエンザ用）」保護者の方が記入して、登校するときに学校へ提出してください。町田第四小学校ホームページからもダウンロードができます。



## 感染症罹患・登校届（インフルエンザ用）

町田市立町田第四小学校長様

年 組 児童名 \_\_\_\_\_

診断名 \_\_\_\_\_ インフルエンザ（ A型 ・ B型 ） \_\_\_\_\_

医療機関名 \_\_\_\_\_

## 出席停止期間中の体温測定結果

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/
朝（時）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
夕（時）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

必ず休まなければならない期間


 （解熱した日によって出席停止期間は順次延期される）----->

医師より診断を受け、 月 日（ ）から 月 日（ ）まで欠席しましたが、上記のとおり発症後5日を経過し、かつ、解熱（平熱に戻って）後2日を経過しましたので、本日より登校します。

年 月 日

保護者名 \_\_\_\_\_ 印

※この届に、医師の証明は不要です。保護者の方が記入してください。