

ほけんだより 12月

令和6年11月29日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

12月の保健のめあて

かぜの予防をしよう!

12月に入り、厳しい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾き、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの流行に加え、乾燥による皮膚のトラブルも多くなる時期です。鶴一小でも先月から、風邪症状での欠席が増えてきました。2学期も残りわずかですが、以下を参考にかぜを予防し、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

インフルエンザにかかった場合は、発症してから5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、発症してから5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止となります。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	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日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		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日目に症状が軽快した場合、5日目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日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

罹患届(登校許可願)は学校HPからダウンロードできます。直接渡すこともできますので、必要な方は担任までご連絡ください。



感染症の主な感染経路

空気感染

飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。
飛沫核の大きさは直径5 μ m以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。

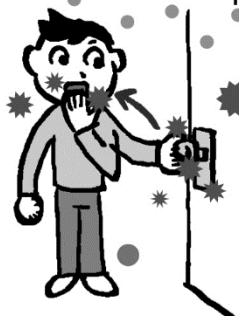


飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5 μ m以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。
エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

保護者の方へ

- ・11月中旬頃から、発熱や風邪症状で保健室を利用する児童が増えています。保健室で休養しても回復しなかったり、37.5℃以上の発熱(平熱が低い場合は平熱+1℃以上)があったりする場合は、保護者の方のお迎えをお願いしています。携帯電話につながらない場合は職場に連絡することもありますので、連絡先が変わっている場合は連絡帳等で担任までお知らせください。
- ・保健室から貸し出した救急用品(保冷剤や保冷剤カバー、固定バンド等)や衣服(体育着やくつ下等)がご家庭にありましたら、お子様を通じて保健室までお戻しく下さい。
- ・11月上旬、teturuで学校保健委員会のお知らせを配信しました。参加申し込みの締め切りを今月いっぱいとしていましたが、まだ定員に余裕があります。もし参加したい方がいらっしゃいましたら、以下のURLから申し込みをお願いいたします。

◆令和6年度学校保健委員会◆

日時 2025年2月13日(木) 14時~15時10分ごろ
場所 本校 多目的室2
内容 体力測定の結果、定期健康診断の結果、保健室来室状況についての報告
学校医の先生方より指導・助言
講演 「思春期の女子の身体の成長と下着の選び方」
ワコール ツボミスクール 上地 朋子 様

参加申し込みはこちら ⇒ <https://forms.gle/zZ2MZfRKRjjZTXwM6>