

ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室

NO.8

12月号

令和7年11月28日

スクリーン配信

冬を健康に過ごしましょう！

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

◇治療はお済みでしょうか？◇

もうすぐ冬休みです。内科、眼科、耳鼻科、歯科、視力、聴力など、治療が必要な場合は勧告用紙をご家庭にお渡ししてありますが、病院に行かれましたでしょうか。まだでしたら、できるだけ早く治療の計画を立ててくださるようお願いいたします。

「定期健康診断の結果(健康カード)」を配布しますので健康状態を確認してください。(「受診済」は反映されませんのでご承知おきください。)

配付日：12月23日(火)

※1月に発育測定があります

出席停止の病気について

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ),麻疹(はしか),風疹,手足口病,伝染性紅斑(りんご病),水痘(水ぼうそう),**インフルエンザ**,ノロウイルス,感染性胃腸炎,マイコプラズマ肺炎,溶連菌感染症などにかかった場合は「出席停止」ですので「欠席」にはなりません。医師からそう言われた場合は速やかに担任までお知らせください。

(医師からの診断書等の提出は不要です)

※インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。(抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の「解熱後2日を過ぎるまで」では、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから変更されたものです。熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐためですのでご理解とご協力をお願いします)

早寝早起きしっかり朝ごはん！ 手洗い、うがい、咳エチケット、暖房器具使用中も窓を開けてしっかり換気しましょう！

登校しても体調が悪くなってしまったら、早退をお願いしています。早退の際は迎えが必要です。ご理解、ご協力をお願いします。

また、「救急用個人カード」の連絡先が変更の場合は担任まで連絡して下さるようお願いいたします。

そのひと言、
手ぐしと刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんでできないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな



インフルエンザ出席停止早見表

発症した日の翌日から5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

発症 月日	発症日の翌日から5日間は自動的にお休み					解熱の時期によって延長される		
	1日経過 月日	2日経過 月日	3日経過 月日	4日経過 月日	5日経過 月日	6日経過 月日	7日経過 月日	8日経過 月日
発症	解熱	解熱後1日経過	解熱後2日経過			登校可能		
		解熱	解熱後1日経過	解熱後2日経過		登校可能	ただし、頭痛、咳などの症状が残っている場合は、出席停止を延長できません。	
			解熱	解熱後1日経過	解熱後2日経過	登校可能		
				解熱	解熱後1日経過	解熱後2日経過	登校可能	登校可能

- * 発症日の翌日から5日間はお休みです。
- * 解熱の時期によって、出席停止期間が延びます。
- * この基準をベースに、あとは診断医の指示に従って、登校再開となります。