



令和6年12月2日  
墨田区立中川小学校  
校長 三ヶ島誠一郎  
養護 教諭

寒さも日に日に増し、早いもので今年も残すところあと1ヶ月となりました。気温が下がり空気が乾燥してくると、空気中に飛んでいるウイルスは増殖しやすくなります。今年は様々な感染症が流行しています。手洗い、うがいが感染予防にとっても効果的です。換気も定期的に行い、元気に過ごしましょう。また、体調が悪いときは無理せずゆっくり過ごしましょう。

## 12月の保健目標

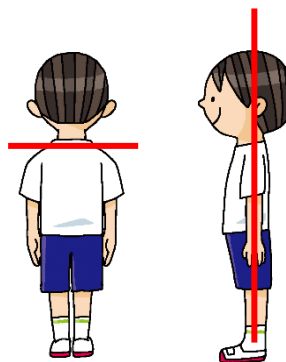
# 姿勢を正しくしましょう

寒くなってくると、どうしても体を丸めたり、肩をすくめたりと、全身に力が入ってしまいます。その状態が長く続くと筋肉は固くなり、肩こりや頭痛などつらい症状を作り出したり、体を冷やして胃腸の動きを悪くしたりし、便秘になりやすくなるなど悪循環が生まれてしまいます。寒さ対策を行い、体を丸めたりせず、正しい姿勢でいられるようこころがけましょう。



### 《立っているときの良い姿勢のポイント》

- ① 背筋をのばす。
- ② 両足をしっかりと地面につける。
- ③ 左右の肩の高さをそろえる。
- ④ 耳、肩、くるぶしがまっすぐになるようにする。



### 《座っているときの良い姿勢のポイント》

両足の裏全体を  
ゆかにつけます。



いすに深く座って  
背筋をのばします。

机とお腹の間は  
にぎりこぶし1つ分空  
けます。

# とうこうかのう いつから登校可能かな？

東京都では、インフルエンザ患者数が増えています。インフルエンザに罹患した場合、一定の期間登校を控える必要があります。いつ発熱し、いつ解熱したかで登校できる日が変わります。下の表で確認いただき、登校時には「登校届」の提出をお願いいたします。手洗い、うがいをこまめにを行い、感染予防をしていきましょう。また、他にも登校時に「登校届」の提出が必要な感染症がありますので、診断を受けた場合は学校へお問い合わせください。

## インフルエンザ 出席停止期間早見表

		発 症 日								
		発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例①	発症後1日で解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目	○		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例②	発症後2日で解熱した場合	発熱	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	○		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例③	発症後3日で解熱した場合	発熱		→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	○		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例④	発症後4日で解熱した場合	発熱			→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	○	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例⑤	発症後5日で解熱した場合	発熱				→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	○
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

ふ き つ  
増えています！気を付けましょう！


**手足口病**

**病原体** エンテロウイルス

**症状** 手のひらや足の裏、指と指の間、くちびるや口の中に小さいポツポツができます。のどが痛み、38度前後の熱が出ることもあります。

ほとんどは3～7日程度で自然に回復しますが、微熱が続いたり、39度以上の高熱がある場合は、重い病気を起こす危険性があるので、注意が必要です。

**登校について**  
熱がある場合は欠席し、全身の健康状態がよくなれば登校できます。



**伝染性紅斑（りんご病）**

**病原体** ヒトパルボウイルスB-19

**症状** ほおがりんごのように赤くなるのが特徴です。それに続いて、手足に、赤いポツポツがあみ目のように出ることがあります。症状は1週間程度で消えますが、長く続くこともあります。一度かかるとめんえきができて、二度かかることはほぼありません。

**登校について**  
ほおが赤くなったときは感染力がほとんどないので、健康状態がよい場合は登校できます。

