



1 2月の保健目標 かぜをひかないように気を付けましょう

ほけんだより

保護者の皆様へ お子様と一緒に読んでください。

令和5年12月1日
江戸川区立南葛西第三小学校
校長 佐久間 貴広
養護教諭 田中 萌実

気温が低くなり、本格的な冬となりました。「寒くてお腹が痛い」と言って保健室に来る子供が多くいます。日中動いて暑さを感じる場面もあるため、服装選びが難しい時期ですが、調整しやすい服装で登校させていただけると、子供たちも過ごしやすくなります。引き続き御協力をお願いします。

インフルエンザ 引き続き流行中です

本校でもインフルエンザに感染している児童が多くいます。区内学校での学級・学年閉鎖も目立ちます。朝は体調に問題のない児童が、学校にいる間に体調が悪くなり、高熱で早退をする、といったケースも少なくありません。引き続き、お子さまの健康管理をお願いします。

また、インフルエンザに感染した場合の出席停止期間は、以下のとおりです。

発症した後5日を過ぎ、かつ、
解熱した後2日を過ぎるまで

登校時には「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」が必要となりますので、御提出をお願いします。

季節性インフルエンザ診断報告書・登校(園)報告書

保護者 氏名 江戸川区立南葛西第三小学校

おすさまが感染性の病気になった場合は、完全になおしてから登校しましょう。

ご参考までに学校保健安全法に定められたものを付記いたします。出席停止の期間については、以下のとおりです。登校(園)する際は、下記診断書等に上記の事項をいただきたい上で、登校(園)報告書を入力し、提出をお願いします。

病名	出席停止の期間
インフルエンザ	発症した後5日を過ぎ、かつ、解熱した後2日を過ぎるまで

※ 結核の場合、発症した後5日を過ぎ、かつ、解熱した後2日を過ぎるまで

季節性インフルエンザ診断報告書

年 月 日

上記の者が、季節性インフルエンザに罹患していることを診断します。

発症日 年 月 日 診断した日 年 月 日

診断医機関名

診断医氏名

学校(園)長 氏名 登校(園)報告書

登校(園)を再開するにあたり、下記のとおり報告いたします。

発症日	1	2	3	4	5	6	7	8	9
発症した日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日

※ 1. 発症とは、病状を認識した日ではなく、インフルエンザ検査(発熱など)が陽性だった日で、その日を0日と数えます。

※ 2. 発熱した後2日(治癒の検査日)とは、解熱した日を0日と数えます。

※ 3. 本人の状況が悪い場合は、医師と相談してください。

解熱した日 年 月 日 登校(園)再開日 年 月 日

合計 年 月 日 保護者署名



- ・9月に学校からお配りしたもの
 - ・学校ホームページに掲載されているもの
 - ・医療機関にも置いてあるもの
- いずれを使用してもかまいません。

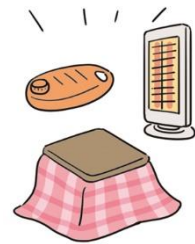
のどの乾燥対策アレコレ



～低温やけどに気を付けましょう～

気温が低くなり、御家庭でも暖房器具を使用することがあるかと思えます。暖房器具は、心地よい温かさを感じていても、長い時間使用していると、やけどの状態になってしまうことがあります。

暑さ・痛みを感じないまま、気が付かないうちに重症になってしまうケースもありますので、注意して使用していただくようお願いします。



- ・暖房器具を直接体に当てない
- ・長い時間、同じ部位に当てない
- ・ホットカーペット等はタイマーを使用する



ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう