

令和7年12月2日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子
養護教諭 岩崎 真理恵

12月の保健目標

冬の病気に気をつけよう

12月8日：ハブラシ交換

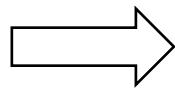
1年生歯みがき week

1組…12/1（月）～

2組…12/8（月）～

3組…12/16（火）～

うらもあります



※使用後の不要になった歯ブラシは捨てずに学校に持ってきて、リサイクルボックスへ入れてください！

・・●感染症にかかるない！うつさない!! ●・・

例年インフルエンザの流行は11月下旬～3月頃が中心となります。今年は9月末頃から徐々に患者数が増加し、都内でも11月9日には警報基準を上回り、例年より早くインフルエンザの感染が拡大しています。インフルエンザの予防にはこまめな手洗い、咳エチケット等の基本的な感染対策をしましょう。体調管理にも気をつけて、冬を元気に過ごしましょう。

咳エチケット



かぜの症状があるときはマスクをする。



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、上着の袖などで口や鼻をおさえる。



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。



人が大勢いる場所ではマスクをする。

ふゆやす き ・・・●冬休みに気をつけたいにと●・・

- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきをする。
- 夜ふかししないで、規則正しく生活する。
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす。
- 外出した後は、手洗いうがいをしっかりする。
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める。



・・・●保護者の方へ●・・

〈インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について〉

インフルエンザや新型コロナウイルスにかかった場合は出席停止になります。それぞれの出席停止期間は似ているようで少し違います。下の早見表を参考に登校できる日をご確認ください。

	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
インフルエンザ		解熱					登校OK		
			解熱				登校OK		
				解熱			登校OK		
					解熱			登校OK	
						解熱			登校OK
発症	インフルエンザも新型コロナウイルスもここは同じ							インフルは「かつ解熱後 2日 を経過するまで」	
	「発症日を0日目として5日を経過するまで」							コロナは「かつ症状が軽快した後 1日 を経過するまで」	
新型コロナ		症状軽快					登校OK		
			症状軽快				登校OK		
				症状軽快			登校OK		
					症状軽快		登校OK		
						症状軽快		登校OK	

症状軽快とは…解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

〈感染症にかかりたら〉

感染性の病気にかかり治癒した後、登校する際に学校に提出いただく書類が以下のようになっています。様式は学校のホームページからダウンロードすることができます。

病名	用紙の種類	記入方法
季節性インフルエンザ	季節性インフルエンザ診断報告書 登校報告書	診断を受けた際に医療機関で記入してもらい、その後は保護者が経過観察をして記入。
季節性インフルエンザ以外の感染症	治癒証明書	治癒した後、医療機関で記入してもらう。
新型コロナウイルス感染症	不要	

