



平成29年12月5日  
調布市立石原小学校  
校長 樋川 宣登志  
養護教諭 土居 ひとみ

いよいよ冬本番。この季節、私たちが苦しめるものといえば「かぜ・インフルエンザ」です。さらにここ数年、おなかの痛みや下痢、吐き気を起こす「ノロウィルス」の流行も大きな問題になっています。これらの予防には、まず「手洗い・うがい」です。食事の前やトイレの後、外から帰ったら、手洗い・うがいを必ずしましょう。

## ●12月の保健目標 「へやの空気を入れかえよう」



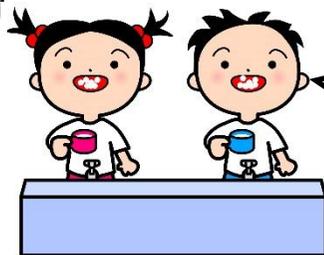
締め切った部屋では、二酸化炭素や細菌、ほこり、ウィルスなどで空気が汚れています。こまめに換気をして空気の入れ換えをしましょう。また空気が乾燥してくると、のどや鼻の粘膜が乾燥して細かな傷ができます。その傷から、かぜやインフルエンザのウィルスが体内に入り病気にかかりやすくなります。うがいや水分を補給して、のどをうるおしたり、加湿器の使用やぬれたバスタオルを干すなど、湿度を保つことも大切です。

また、気温によって衣服を調節して、上着はこまめに脱ぎ着できるとよいですね。清潔な下着を身につけて、重ね着をすることで空気の層ができて暖かいです。もちろん、汗も吸ってくれます。子どもたちの中には、下着を着ることなく、トレーナーなど上着一枚だけで体温が下がり、腹痛など体調不良を訴える子どもがいます。低体温になると、免疫力も下がるので、感染症にかかりやすくなってしまいます。



そして、冬を健康に過ごすために一番大事なのはやっぱり手洗い・うがいです。手には目に見えないバイ菌がいっぱい付いています。石けんをよく泡立てて、手を洗いましょう。

のどについたウィルスを洗い流すよ。  
のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守るよ。



【保護者の皆さまへ】

### 〈遅刻・早退・欠席時の学校への連絡について〉

児童の通学時の安全を確保するため、以下の内容を再度ご確認ください。

【欠席】必ず学校へ連絡をしてください。病院でインフルエンザ等の感染症と診断された場合は、すぐに学校までお知らせください。

【遅刻】8時20分までに登校できない場合は必ず学校へ連絡をお願いします。登校するときには、保護者の方が教室まで付き添い、必ず教職員に引き渡してください。

【早退】教職員が、教室または保健室にてお子様を引き渡します。児童のみでの下校はできませんので必ず保護者の方のお迎えをお願いします。

### 【学校への連絡方法】

原則、連絡帳にてお知らせください。連絡帳はきょうだいや、近所のお友達に渡し、必ず担任まで届くようにしてください。

やむを得ず、電話にて連絡をする場合は、8時15分までにお願いします。

ご理解・ご協力をお願いします。

## インフルエンザのワクチンについて

人によって違いがありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5ヶ月間、効果が続くとされています。ワクチンを接種する人は、12月の初めくらいまでに受けましょう。



## インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
解熱							
解熱後							
登校可能							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。