

おうちの人と一緒に読んでください。

ほけんだより

令和5年11月6日 文京区立林町小学校 保健室



いよいよ2学期もあと半分です。インフルエンザなどの様々な感染症が流行しやすい季節ですので、改めて手洗いなどの基本的な感染症予防をしっかりと行い、生活リズムを整え、健康に2学期を過ごしましょう。

下着や上着で体温調節をしましょう！

朝晩の気温差が大きく、朝はとても寒いけれど、昼間は少し動くと汗をかくほど暑い、という日がありますね。これからは教室では暖房をつけることもあります。外は寒く、教室は暖かいことも多くなると思います。上着や下着を工夫して、調節してくださいね。

下着も、生地やその長さなどで暖かさが変わるので、気温に合わせて調節してみてくださいね！



上着は、外で遊ぶときに危なくないように、フードや紐、大きな飾りのないものを選びましょう！

★保健委員会で「けがしらべ」をしました★

令和5年の1学期に林町小学校で起こったけがを、「けがの種類」、「けがをした場所」、「けがをした時間」に分けて調べました。保健委員会の感想・コメントをいくつか紹介します。結果は保健室前の掲示板に貼ってあるので、ぜひ見に来てください。

雨などで外で遊べないときも、ろうかを走らないように、また、階段でも気をつけて楽しく過ごしましょう！

教室で切り傷や打撲などのけがが多いです。教室でも走らずに過ごしましょう。



体育館や校庭でのけががすごく多かったのですが、遊ぶときや運動するときは気をつけましょう。また、けがをしたためのティッシュやハンカチを常に準備しましょう！

けがしらべをやって気づいたことは、授業中にけがをした人がたくさんいたことです。みなさんもけがには気をつけましょう！



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などの感染症は、休む期間が決められています。確認表を参考に、出席停止期間を確認するようお願いいたします。

◎インフルエンザ出席停止期間確認表

日付記入 にご利用 ください。	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目
発症1日目 に解熱	発熱	☆解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	発症後 4日	発症後 5日	登校可	
発症2日目 に解熱	発熱	発熱	☆解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	発症後 6日	登校可	
発症3日目 に解熱	発熱	発熱	発熱	☆解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可	
発症4日目 に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	☆解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可

※発症とは受診した日ではなく症状(発熱など)が始まった日で、その日を0日と数えます。

(例)11月7日に発症し、11月8日に解熱した場合、登校できるのは11月13日から。



◎新型コロナウイルス感染症出席停止期間確認表

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目
発症1日目 に解熱	発熱	☆軽快	軽快後 1日	発症後 3日	発症後 4日	発症後 5日	登校可	
発症2日目 に解熱	発熱	発熱	☆軽快	軽快後 1日	発症後 4日	発症後 5日	登校可	
発症3日目 に解熱	発熱	発熱	発熱	☆軽快	軽快後 1日	発症後 5日	登校可	
発症4日目 に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	☆軽快	軽快後 1日	登校可	
発症5日目 に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	☆軽快	軽快後 1日	登校可

『登校届』について

学校において予防すべき感染症と診断された際は、登校届の提出をお願いしております。医師より登校が許可されましたら、登校届を保護者の方が記入していただき、登校時に提出をお願いいたします。登校届は本校ホームページよりダウンロードできます。

今後の保健行事

- 12月 色覚検査(4年生希望者)
モアレ検査(5年生・他該当者)
- 1月 身体測定(全学年)