

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、生地やそで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！



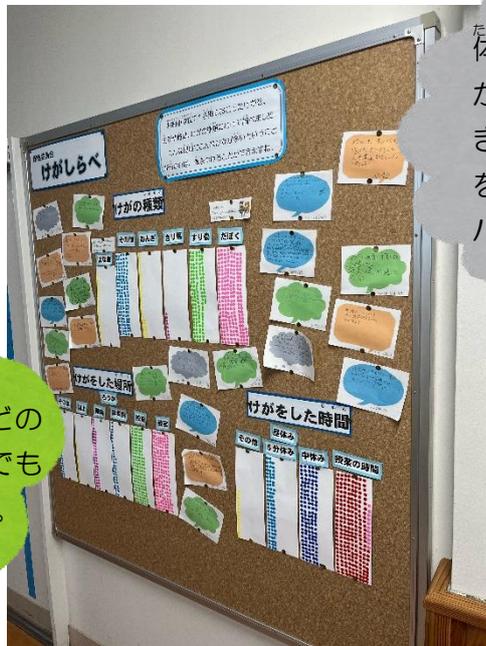
上着は、外で遊ぶときに危なくないように、フードや紐、大きな飾りのないものを選びましょう！

## ★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<br>にご利用<br>ください。 | 月 日       | 月 日       | 月 日       | 月 日       | 月 日       | 月 日       | 月 日       | 月 日       |
|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                       | 発症<br>0日目 | 発症<br>1日目 | 発症<br>2日目 | 発症<br>3日目 | 発症<br>4日目 | 発症<br>5日目 | 発症<br>6日目 | 発症<br>7日目 |
| 発症1日目に解熱              | 発熱        | ☆解熱       | 解熱後<br>1日 | 解熱後<br>2日 | 発症後<br>4日 | 発症後<br>5日 | 登校可       |           |
| 発症2日目に解熱              | 発熱        | 発熱        | ☆解熱       | 解熱後<br>1日 | 解熱後<br>2日 | 発症後<br>6日 | 登校可       |           |
| 発症3日目に解熱              | 発熱        | 発熱        | 発熱        | ☆解熱       | 解熱後<br>1日 | 解熱後<br>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<br>1日 | 解熱後<br>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<br>0日目 | 発症<br>1日目 | 発症<br>2日目 | 発症<br>3日目 | 発症<br>4日目 | 発症<br>5日目 | 発症<br>6日目 | 発症<br>7日目 |
| 発症1日目に解熱 | 発熱        | ☆軽快       | 軽快後<br>1日 | 発症後<br>3日 | 発症後<br>4日 | 発症後<br>5日 | 登校可       |           |
| 発症2日目に解熱 | 発熱        | 発熱        | ☆軽快       | 軽快後<br>1日 | 発症後<br>4日 | 発症後<br>5日 | 登校可       |           |
| 発症3日目に解熱 | 発熱        | 発熱        | 発熱        | ☆軽快       | 軽快後<br>1日 | 発症後<br>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<br>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<br>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)