



ほけんだより12月

令和4年12月1日
東久留米市立第二小学校
校長 澤井 康郎
保健室 牧野由美子

保護者の方へ ～インフルエンザの出席停止について～

ここ2年間は、全国的にもインフルエンザの流行が極めて少なく、二小をはじめとする近隣の学校でも流行はありませんでしたが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。新型コロナ感染症とインフルエンザが同時流行する可能性もあります。インフルエンザの出席停止の基準について、改めてご確認をお願いいたします。「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっております。(下図参照 *発症した日(発熱した日)の翌日を1日目と数えます。)

また、東久留米市教育委員会からの通知により、今年度は医療のひっ迫を回避するため、登校時にお願いしていた医師による「治癒証明書」の提出を求めないことになりました。「治癒証明書」に代わる連絡票については現在検討中です。インフルエンザに感染した場合は、学校にご連絡ください。

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	××	××	☺	☺	☺	☺	校	
3日間	××	××	××	☺	☺	☺	校	
4日間	××	××	××	××	☺	☺	校	
5日間	××	××	××	××	××	☺	☺	校

×× 発熱 ☺ 解熱 校 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

この冬、コロナ・インフルエンザ同時流行に備えて <東京都リーフレットより抜粋>

熱が出た時のために、検査キットや解熱鎮痛薬、食料品などをあらかじめ準備しておくとう安心です。

【医薬品等の例】

- 市販の新型コロナ抗原検査キット
国が承認したキットを選びましょう。
〔「対外診断用医薬品」または
「第1類医薬品」と表示〕
- 市販の解熱鎮痛薬
- 生活必需品
手指消毒剤、洗剤、ゴミ袋、ハンドソープ
トイレットペーパー、ティッシュペーパー
マスクなど
- 体温計
電池残量も確認しましょう。



【食料品等の例】

- 水分補給ができるもの
スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料
など
- 体調がすぐれない時でも食べやすいもの
レトルトのおかゆ、うどん、パックご飯など
- 調理せずに簡単に食べられるもの
レトルト食品、缶詰、インスタント味噌汁、
冷凍食品など
一週間分を目安に備えましょう。



12月の保健目標

かぜを(予防)しよう!

今年もあと1か月となりました。寒さも一段と厳しくなり空気も乾燥し、感染症が流行しやすい時期になりました。寒くなると手洗いや換気を怠りますが、引き続き感染予防対策をしっかりと行って、寒い冬も元気に過ごしましょう。



寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。

ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょう？ ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん (南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん

