

ほけんだより 10月

例年にはなく、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行しています。これから湿度が下がっていくと、ますますの流行が懸念されます。みなさんが健康で過ごせることを願っていますが、そのためには1人1人の感染対策と、教室の換気などクラスのみなさんの協力が必要です。

▶おさらい 感染症拡大防止の3原則は・・・

感染源対策

症状があれば、休みましょう。



発熱 のどの痛み
咳 風邪症状
倦怠感 など

寒気について

寒気はこれから体温が
上昇するサインです。
寒気を感じたら無理はせず、
安静にしましょう。

感染経路対策

こまめな手洗い
(アルコール消毒含む)



マスクの着用



人混みを避ける



換気・加湿



免疫力の向上

バランスの良い食事



8時間以上の睡眠



週3回程度の運動



身体を温める



笑おう



コラム 笑って免疫アップ! 最近、大笑いしましたか…??



近頃「笑うこと」がさまざまな病気の予防や改善に役立つことが科学的に証明され、「笑い」が治療に取り入れられるようになってきました。ここでは、笑うことによってどんな効果があるかお話ししますね。



キーパーソン



なまえ：NK (ナチュラルキラー) 細胞
役割：全身のパトロール、ウイルスをやっつける
好きなこと：楽しいこと 笑うこと
嫌いなこと：悲しいこと ストレス

笑いやすくなるワンポイントレッスン

- 顔の筋肉をほぐそう。
- 「あ・い・う・え・お」とゆっくり口を大きく動かしてみよう。
- 鼻の下をぐーっと伸ばしてみよう。

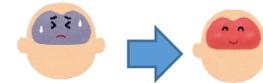
笑うことの効果って・・・?

① 白血球の仲間のNK細胞が活性化します!

このNK細胞には、がんの細胞や感染した細胞を死滅させる力があります。

② 自律神経のバランスを整えます。

笑うと副交感神経が高まり、ストレスホルモンが減少し、脳の温度が下がります。



③ 脳が活性化します。

笑うと腹式呼吸になり、酸素摂取量は深呼吸の2倍に。ストレス状態では脳は酸素不足になってしまうところ、笑いの力で酸素を取り込み活性化します。

小さなことでもいいので、笑いのもとを探してみましょう。また、面白い体験をした際には、友達やお家の人(養護教諭も大歓迎)

に共有して、一緒に楽しみ笑いましょう。



学校感染症の出席停止期間について ※新型コロナウイルス感染症も含めたバージョン

分類	感染症名	出席停止となる期間の基準
第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、バスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群、中東呼吸器症候群及び特定鳥インフルエンザ	治癒するまで (学校保健安全法施行規則第19条第1項第1号)
第2種	インフルエンザ(特定鳥インフルエンザ及び新型インフルエンザ等感染症を除く)	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで
	百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻しん(はしか)	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風しん(三日ばしか)	発疹が消失するまで
	水痘(水ぼうそう)	すべての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
	結核	症状により学校医またはその他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
空気感染 または飛沫感染 するもので、 児童生徒の罹患 が多く、 学校において流 行の可能性が高 い感染症	髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医またはその他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
	新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
※病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではない。 (学校保健安全法施行規則第19条第1項第2号)		

第3種	コレラ	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで (学校保健安全法施行規則第19条第1項第3号)
	細菌性赤痢	
	腸管出血性大腸菌感染症	
	腸チフス	
	パラチフス	
	流行性角結膜炎	
	急性出血性結膜炎	
	(その他の感染症)	
A群溶連菌感染症 ウイルス性肝炎	マイコプラズマ感染症	
マイコプラズマ感染症		
感染性胃腸炎		

(学校保健安全法施行規則第19条第1項第4号) 第1種若しくは第2種の感染症患者のある家に居住する者又はこれらの感染症にかかっている疑いがある者については、予防処置の施行の状況その他の事情により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。

出席停止期間算定の考え方

「〇〇した△日を経過するまで」の場合、「〇〇」という現象が見られた日の翌日を1日として算定する。

① インフルエンザ

「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」

		発症後5日間						
0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
発症	解熱	解熱1日	解熱2日	解熱3日	解熱4日	登校可		
発症	→	解熱	解熱1日	解熱2日	解熱3日	登校可		
発症	→	→	解熱	解熱1日	解熱2日	登校可		
発症	→	→	→	解熱	解熱1日	解熱2日	登校可	

② 新型コロナウイルス感染症

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

		発症後5日間						
0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
発症	軽快	軽快1日	軽快2日	軽快3日	軽快4日	登校可		
発症	→	軽快	軽快1日	軽快2日	軽快3日	登校可		
発症	→	→	軽快	軽快1日	軽快2日	登校可		
発症	→	→	→	軽快	軽快1日	登校可		
発症	→	→	→	→	軽快	軽快1日	登校可	

保護者の皆様へ

お子さまが学校感染症で学校を欠席する場合は、朝8時30分までに該当年次の職員室までご連絡ください。

また、学校に復帰する前までに①生徒手帳の諸届欄へ、下記の例を参考に記入をお願いします。

復帰の際は、お子さまに①生徒手帳と、②診療明細書のコピーや薬剤情報提供書のコピー※(特別に書類としてお金がかからないもの)を持たせ、担任に提出するようにお伝えください。

これらの提出書類を根拠として、出席停止の措置を行います。ご協力をよろしくお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染症に限り、検査キットのみで判明した場合は①のみご提出ください。

① 生徒手帳諸届欄

例

諸届(欠席、遅刻、早退、忌引、欠課、見学、異装、外出)欄 学校・家庭連絡欄				
月日	事	項	保護者印	担任印
10月1日～7日			サイン	
新型コロナウイルス感染のため 欠席				

② 薬剤情報提供書のコピー

1. カロナール錠200(白) 3錠 薬の作用 熱を下げたり、痛みをやわらげるお薬です。 上記薬剤量は1日分の全量です	後発品 注意事項 ●錠剤はさけておのみ下さい。
2. カロナール錠300(白) 3錠 薬の作用 熱を下げたり、痛みをやわらげるお薬です。 上記薬剤量は1日分の全量です	後発品 注意事項 ●錠剤はさけておのみ下さい。
3. トランサミン錠250mg(白) 3錠 薬の作用 出血および凝集などのほれや痛みを抑える薬です。 上記薬剤量は1日分の全量です	注意事項