



令和5年 1月 10日
 中野区立令和小学校
 保健室 桜井理恵子

冬休みは元気に過ごせましたか？ 冬はかぜのウイルスが大好きな季節ですが、新年そうそうかぜをひいてしまった人はいませんか。

かぜ予防の基本は、うがい・手洗いです。とくに食事の前には忘れないようにしましょう。「水が冷たいから」と手をぬらすだけではなく、石けんできれいに手を洗いましょう。

1月の健康目標

かぜを予防しよう！

外で遊ぶ時も休み時間は



まちがって
いないかな？

あなたのかぜの常識

うがい
手洗い

何のために必要？

手やのどの粘膜についたウイルスを洗い流す効果がある。

- 食事の前や、外から帰ったときなどこまめに行く。
- むやみに目や鼻をさわらないように。



衣服

厚着をして汗をたくさんかいた方が早く治る？

熱がこもり、体力を消してしまうので逆効果。脱水の危険もあるので注意。

- 熱が上がるとき(寒いとき)は厚着、下がるとき(暑いとき)は薄着が効果的。
- 汗をかいたらこまめに着替えが大切。



お風呂

かぜのときは入ってはいけない？

体を温める効果があるので症状が重くなければ入ってもよい。

- 体力を消もうるので、長時間はしない。
- 湯冷めに注意して、水分補給を忘れずに。



熱

熱を下げるにはひたい(おでこ)を冷やした方がいい？

ひたいを冷やしても頭痛を軽減する効果はあるが、熱を下げる効果はない。

- 首の周りやわきの下、太ももの付け根など太い血管やリンパがあるところを冷やすと効果的。



湿度

ウイルスを弱めるには乾燥している方がいい？

乾燥していると、のどや鼻の粘膜の働きが弱くなって、ウイルスが侵入しやすい状態になる。

- 湿度計でこまめにチェック。
- 部屋の湿度は50%を下回らないように。



薬

薬を飲むのは治る？

ウイルスを抑える薬はあるが、ほとんどのかぜ薬は症状を和らげるものである。

- 薬よりも睡眠・休養が大切。
- 症状が重いときは、まず医療機関へ。



おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

**発症後 5 日を経過 + 解熱後 2 日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後 2 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後 5 日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後 4 日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 
出席停止期間	→							

季節性インフルエンザの「登校届」が変わりました！

12月にお知らせしましたように、今までインフルエンザで出席停止になった場合、医師の「登校許可証」が必要でしたが、今後の発熱外来のひっ迫等を回避するために、保護者が記入する「登校届」に変更となりました。

なお、インフルエンザ以外の学校感染症にかかった場合は、これまで通り医師の証明が必要な「登校許可書」の提出をお願いします。どちらも学校ホームページからダウンロードできます。

登 校 届

中野区立_____小・中学校長 様
_____年__組 氏名_____

インフルエンザと診断された日	月 日
発熱した日	月 日
解熱した（熱が下がった）日	月 日
登校を再開する日	月 日

インフルエンザのため欠席させていましたが、回復しましたので連絡します。

令和 年 月 日

医療機関名_____

保護者名_____

※ 学校名、児童・生徒名は学校で記入し配布する。

※ 保護者が記入して、学校へ提出してください。

1 月の保健行事

学年最後の発育測定があります。
体操着を忘れずに持たせてください。

10日（火） 6年生
11日（水） 4年生
12日（木） 5年生
13日（金） 3年生
16日（月） 2年生
17日（火） 1年生
18日（水） こだま学級

発育測定が終わった学年から、けんこうカードを持ち帰りますので、お家で確認したら、印鑑を押して担任にお渡しください。