



令和6年12月17日
中野区立令和小学校
校長 松井 敏
保健室

*お子さんと一緒に読んでください

朝晩の寒さが厳しくなりました。もうすぐ冬休みです。冬休みは、暖房のきいた部屋でゴロゴロする生活になりがちです。様々な感染症が流行していますので、体の抵抗力を落とさないように、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、なるべくいつもの生活リズムで過ごしましょう。年明けも、皆さんが元気に登校してくれることを願っています。

自分でかぜ予防・体調管理をしよう!

だんだんと寒くなってきました。体調を崩す人も増えてきています。でも、けんこうレンジャーたちは元気いっぱい!どんな必殺技を使っているのか見てみましょう。



着替えて サラサラ!の術

冬でも汗をかきます。
毎日清潔な下着を
着よう!



朝ごはん パワーチャージ!の術

朝ごはんを食べると、脳が活性化し、午前中の勉強や活動に集中して取り組めます。栄養バランスを考えたい朝食をとろう!



手洗い・うがい・マスク でピカピカ!の術

手やのどについたウイルスを落としましょう。とくに、トイレの後、外から帰ってきた後、食事の前には必ずせっけんで手を洗おう!
※アルコール消毒も効果的です。



換気でスツキリ さわやか~!の術

人がたくさんいる部屋の空気は、ウイルスや人のはいった息などで汚れています。定期的に窓を開け、新鮮な空気と入れ替えよう!



ぐっすり寝て 元気回復!の術

私たちの体は、寝ている間に、体の疲れをとったり、覚えた記憶を整理したり、けがなどを治したりしています。ぐっすり寝るように工夫しよう!

保護者の方へ

感染症が流行しています

■中野区教育委員会より、感染症に関する情報が来ています。令和小学校でも12月に入りインフルエンザやマイコプラズマ感染症などでお休みする人が増えています。毎朝、お子様の健康観察をしてから、登校するようにご協力をお願いします。授業の継続が困難と判断した場合は保護者の方のお迎えをお願いしております。児童ひとりだけでは早退はできませんので、ご協力をお願いいたします。

■出席停止になる学校感染症は次頁のとおりです。出席停止期間が終わりましたら、どちらかの届を登校初日に担任へ提出してください。

- インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の場合は、保護者の方が【登校届】を記入
- その他の感染症の場合は医師が【登校許可書（登校解除願）】を記入

伝染性紅斑

インフルエンザ

感染経路

患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染、あるいはウイルスが付着した手で鼻や口に触れることによる感染があります。

症状

約10日の潜伏期間の後、両頬に赤い発疹が現れ、続いて体や手・足に網目状の発疹が広がる。これらの発疹は通常1週間程度で消失する。多くの場合、頬に発疹が出現する7～10日前に、微熱や風邪のような症状が見られることが多く、この時期にウイルスの排出が最も多くなる。

症状

38℃以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などの症状が比較的急速に現れるのが特徴。普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻水、咳等の症状も見られる。お子様ではまれに急性脳症を、免疫力の低下している方は最近による肺炎を伴う等、重症になることがある。

予防のポイント

- こまめに手を洗いましょう
- 規則正しい生活を送って十分な休養を取り、バランスの取れた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- 室内の喚起を行いましょう。十分な湿度（概ね50～60%）
- 予防には手洗い、咳エチケットが有効です。

咳エチケット

- ① 咳やくしゃみをするときには口と鼻をハンカチ等でおおきましょう。
- ② 人混みに行く時や会話をする時、咳やくしゃみの症状がある時など、着用が効果的な場面ではマスクをしましょう。

学校感染症にかかった場合、出席停止の扱いになり
登校許可証や登校届が必要です

令和小ホームページに掲載されています

登校許可証

インフルエンザ
新型コロナウイルス感染症
以外の感染症



医師が記入

第1種	感染症の種類
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 ・ ペスト
	マールブルグ病 ・ ラッサ熱
	急性灰白髄炎（ポリオ） ・ ジフテリア
	重症急性呼吸器症候群
	（SARSコロナウイルスに限る）
	中東呼吸器症候群
	（MERSコロナウイルスに限る）
	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
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）
	百日咳
	麻疹（はしか）
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
	風しん（三日はしか）
	水痘（水ぼうそう）
	咽頭結膜熱（プール熱）
	結核、髄膜炎菌性髄膜炎
	その他
	その他
第3種	コレラ ・ 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
	感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症
	溶連菌感染症（しょうこう熱）など
	その他
	その他
	その他

登校許可証（出席停止）

中学校立合和小学校 様

貴校児童 年 月 日 氏名

病名

感染のおそれなくなったため、登校を許可する。

出席停止期間 月 日 ~ 月 日

年 月 日

医師氏名

医師印

上記のとおり医師の許可が得られたので、出席停止の期間をお断りします。

年 月 日

住所

保護者名

中学校立合和小学校長 様

年 月 日 氏名

インフルエンザ ・ 新型コロナウイルス の登校届

（※どちらかに○をお願いします）

診断された日	月 日
発熱した日（発熱・全身倦怠感・咳など）	月 日
解熱した（熱が下がった）日・症状が軽快した日	月 日
登校を再開する日	月 日

※【出席停止期間の基準】 発熱の日をカウントする。新型コロナウイルス・発熱した日・全身倦怠感・咳など、症状が軽快した日・発熱した日を再発するまで。インフルエンザ・発熱した日・全身倦怠感・咳など、症状が軽快した日・発熱した日を再発するまで。

で欠席させていましたが、回復しましたので復帰します。

令和 年 月 日

医師氏名

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。

（提出：出席停止の期間の最終日）

登校届

インフルエンザ
新型コロナウイルス
保護者が記入

第3類のその他の感染症では、疑いのある症状がみられる場合は医療機関を受診し、登校可能な状態かを医師に相談をして、登校の判断を仰いでください。左に表記のある感染症は登校許可証を、表記がない感染症は、その旨をすぐ一着や連絡帳などで学校へお知らせください。（この度学校医と対応について確認しました）

手足口病・
伝染性紅斑（リンゴ病）など

熱がある、頭痛・腹痛、嘔吐下痢の症状があるなど、体調がすぐれない場合は無理をせず、ご自宅で静養させてください。ご不明な点は保健室までご連絡ください