

ほけんだより

12月

令和6年12月3日

文京区立昭和小学校

がくしゅうはっぴようかい お ことし のこ げつ
学習発表会が終わり、今年も残すところ1か月
を切りました。みなさんにとって2024年はどん
な1年だったでしょうか。12月25日の終業式
まで元気に過ごして、1年のよい締めくくりをして
ほしいと思います。



が づ ほ け ん も く ひ よ う
12月の保健目標



ふ ゆ け ん こ う き
冬の健康に気をつけましょう

インフルエンザ、伝染性紅斑（りんご病）に注意しましょう

インフルエンザは例年ですと、これから流行が本格的になる季節です。規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境をつくりましょう。

ここ最近では、伝染性紅斑（りんご病）が流行し、東京都は2018年以来、『警報』基準に達したと報道がありました。

伝染性紅斑（りんご病）とは？

○患者の咳やくしゃみなどのしぶきに触れることによって感染（飛沫・接触感染）します。

○症状は、約10日間の潜伏期間の後、両ほほに紅い発疹が出現し、続いて体や手・足に網目状の発疹が現れ、1週間程度で消失します。

○多くの場合、両ほほに発疹が出る約1週間前に、微熱や風邪のような

症状がみられることが多く、この時期に一番人にうつしやすくなります。発疹が現れる時期には、感染力もほぼ消失します。



治療や予防方法は？

○特別な治療方法はありませぬ。症状に合わせた対症療法が行われます。

○原因となるウイルスはアルコール消毒の効果が乏しいため、流水と石けんによる手洗いをしっかりとすることが大切です。

○周りに広げないよう咳やくしゃみをするときには、口と鼻を覆う。咳がある時はマスクをしましょう。



伝染性紅斑（りんご病）は出席停止となる感染症です。

【発疹のみで全身状態がよければ登校可能】です。登校の際には、「登校届」をご提出ください

どちらがすてきな歩き方かな？



左の絵の男の子は手をポケットに入れて背中が丸まっています。

右の絵の女の子は手が外に出て、背中をまっすぐにして歩いています。

寒いからとポケットに手をいれて歩いていると、つまずいたときに手が出ず、顔や頭を打ってしまうかもしれません。寒いときは手袋をするなど、手はポケットに入れないようにしましょう。



のどの乾燥対策アレコレ

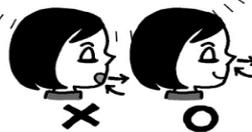
部屋を加温する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)



口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



児童のみなさん
保護者のみなさま

今年1年大変お世話になりました。4月に昭和小に来てあつという間の日々でしたが、毎日子供たちにパワーと笑顔をもらっています。

ご家族みなさまで、よいお年をお迎えください。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

