



冬休み号

国分寺小
保健室



今年も残すところ数日となりました。今年は、早い時期からインフルエンザの流行が始まり、マイコプラズマ感染症、水痘等の報告も多く、毎日ドキドキしながら過ごした12月でした。保護者のみなさまには、早退やリーバーの入力、また適切な医療機関受診と多くのご協力をいただきありがとうございました。

【 12月感染症状況 】

12月は、インフルエンザ・溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症・水痘による出席停止がありました。

【 冬休み中の感染症の報告について 】



冬休み中に感染症にかかり完治した場合の登校届け・意見書の提出は不要です。

1月8日以降も欠席となる場合は、登校再開の時に、「登校届け」または「意見書」を持たせてください。医療機関より発行されます。

※インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については、医療機関の混雑緩和のために証明書がなくても登校再開が可能です。ただし、校内での感染拡大を防ぐために、出席停止期間をご確認ください。

【 冬休み中のリーバー入力について 】

冬休み中、リーバーの入力は不要です。

※1月8日（火）冬休み明けは、必ず入力をお願いします。感染症の際は、病名も入力してください。

（例）インフルエンザ 等

【 出席停止扱いとなる感染症 】 抜粋しているため、その他の感染症も該当します。

主な感染症	登校の目安
インフルエンザ	発熱日を0日とし、発症後5日を経過かつ解熱後2日を経過
新型コロナウイルス感染症	発熱日を0日とし、発症後5日を経過しかつ解熱後2日を経過
麻疹（はしか）	解熱後3日を経過していること
水痘（水ぼうそう）	すべての発しんが、痂皮化（かさぶた）していること
溶連菌感染症	病状により、医師が感染のおそれがないと認めるまで
手足口病	発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく食事がとれること
伝染性紅斑（りんご病）	全身状態がよいこと
マイコプラズマ感染症	発熱や激しい咳が治まっていること
ウイルス性（感染性）胃腸炎	病状により、医師が感染のおそれがないと認めるまで

※登校再開時には、出席停止期間の確認をお願いします。

【 ご家庭へのお願い 】



冬休みはイベントが多く寝る時間が遅くなるご家庭が増えます。夜更かしと朝ねぼうが続くと、生活リズムの乱れから、朝起きられず、休み明けの登校しづりにつながりやすくなります。冬場の朝は寒いので、夏休み明けに比べて朝が辛くなる子が増えます。ご家庭での楽しい時間を大切にしつつも、子どもの生活リズムを意識した冬休みをお願いします。



ねん さい しょ つめ き ひ

1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ？

1 1月1日 **2** 1月7日 **3** 1月10日

こた 答えは **2** の1月7日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。
 昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を
 切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。

爪が長いと
どうなる？

ボールに爪が
引っかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

爪でひっかいて
友だちにケガを
させてしまう

爪のすきまによごれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になる
など

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

【 児童のみなさんへ 】 こまめな手洗いで元気な冬休みを過ごそう！！



① 食事の前

② トイレのあと

③ せきやくしゃみの後

④ 外出から帰った後

アンケートの結果、国小のみんなは「③せきやくしゃみをした後の手洗い」が出来ていない人が多いことがわかりました。せきやくしゃみの中にはウィルスがたくさんです。そのウィルスがついた手で、いろいろなところをさわると、周りに感染がひろがります。冬休み中も、①～④の時は、手を洗うようにしましょう！



保護者のみなさまへ

いつも休み時間になるとにぎやかな保健室です。元気な顔を見せに来る子、不調やけがで辛い子、悩みや話をしたい子…感染症の心配をしつつも、どの子にとっても過ごしやすい場所にできるように努めていきたいと思っています。保護者のみなさまには多くのご理解、ご協力いただきありがとうございました。