



ほけんだより 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。市内ではインフルエンザの流行も見られ、ドキドキしながら過ごした12月でしたが、ご家庭の協力のおかげで校内の大流行もなくホッとしています。毎日の水筒、マスク等のご準備、早退時のお迎え等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・伝染性紅斑・マイコプラズマ肺炎・手足口病・新型コロナウイルス感染症による出席停止がありました。発熱、気管支炎や長引く咳による欠席も増加傾向でした。必要に応じて医療機関の受診・検査をお勧めしています。

【 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時は、登校届けの提出は不要です。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。

【 冬休み中のリーバー入力について 】

冬休み中のリーバーの入力は不要です。

※1月8日（火）登校時は、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。



【 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	登校の日安
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。
マイコプラズマ肺炎	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、休み明けの登校しぶりや行きしぶりにつながります。また、登校後の吐き気や頭痛により、早退になる子も急増します。楽しみつつ生活リズム作りもお願いします。



【 立腰タイムの様子 】

どのクラスもがんばりました



12月9日～20日で、小中一貫教育のひとつとして朝の時間に立腰タイムを設けました。姿勢を正し、心を落ち着かせ、1日をスタートすることを目的とし行いました。



立腰タイムの様子



1分間目を閉じて行います♪

委員会放送の様子

姿勢クイズ…解けるかな？

ねじれチェック



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。元気に顔を見せに来る子、不調やけがで辛い子、悩みや話がある子…どの子にとっても過ごしやすく、安全な場所にできるように努めていきたいと思えます。1年間ありがとうございました。どうぞ、よいお年をお迎えください。