



墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 池垣 歩佳

ほけんだより 2がっ

1月は、新型コロナウイルス感染症よりも、インフルエンザに罹患する児童が多くいました。インフルエンザ対策として、今まで同様に『手洗い、うがい』、『マスクの着用』と併せて『換気』がとても大切ですので、寒い時期ですが、継続して取り組みましょう。

インフルエンザと新型コロナウイルスはどちらも「発熱・咳・喉の痛み」など症状が似ています。検査をせずに判断は極めて難しいです。また、インフルエンザの場合は、同居家族に行動制限はありません。少しでも体調に異変や不安を感じたら、病院受診をお願いします。

登校届

感染症で学校を欠席した場合

インフルエンザや感染性胃腸炎などの「学校感染症」とされている病気になった場合は、欠席ではなく出席停止扱いとなります。

登校可能になったら、医師からの指示に従って右にあります「登校届」に保護者が記入し、学校に提出してください。登校届は、学校ホームページよりダウンロードできますので、御活用ください。また、御家庭で印刷等ができない場合は学校へ御連絡くださいますようお願い申し上げます。(実物はA4サイズです。)

保護者様 墨田区立小梅小学校

出席停止のお知らせ

以下のような学校感染症と診断された場合は、学校保健安全法の規定により、感染症の拡大を防ぐため、出席停止となります。学校感染症は、三種類(第一種~第三種)に分類されています。第一種は、エボラ出血熱やベストなど危険性が極めて高い感染症です。第二種と第三種の種類及び出席停止期間は、下表のとおりです。

感 染 症	出 席 止 止 期 間
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、又は5日間の適正な抗菌性物質製剤により治療が終了するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹(腫れ)が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
麻疹(はしか)	解熱後3日を経過するまで
風しん(三日はしか)	発しんが消失するまで
水痘(みずぼうそう)	すべての発しんが痂皮化(かさぶた)するまで
猩紅熱(アール熱)	主要症状消失後、2日を経過するまで
結核	症状により、医師において登校が認められるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	症状により、医師において登校が認められるまで

【第三種】学校教育活動を通じ、学校において流行を広げる可能性がある感染症

感 染 症	出 席 止 止 期 間
コレラ、腸チフス、パラチフス、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、手足口病、溶連菌感染症、伝染性紅斑(りんご病)、その他の感染症	症状により、医師において登校が認められるまで

上記の感染症にかかられた場合は学校を休み、【医師の指示に従って、療養してください。また、上記の基準も参考に、医師の許可が出したら、下の登校届届(ご保護者の方)が言記入・押印して登校時に学校に提出してください。【医師へ】(医療機関)の言明(は必須ありません)。なお、出席停止期間は欠席扱いにはなりません。

学校長様 ぎりとりせん 令和 年 月 日

登 校 届

このたびの出席停止について、医師より登校してよいと許可が下りましたので届け出ます。

感染症名 _____

診察を受けた医療機関名 _____

出席停止期間 _____年 月 日 ~ _____年 月 日

年 組 児童氏名 _____ 保護者氏名 _____ 印 _____

たいおん ただ
体温、正しくはかれていますか？

手の平を上にして
もう一方の手でひじを
おさえると、わきが
しっかりとしまつてよい



たいおんけい
体温計をわきの中央に
下から押し上げるように
してはさむ



裏面も
あります。

『1月のミニ保健指導』

1月の計測時、全学年に「アンガーマネジメント」の話をしました。

言葉を知っていても、意味が分からない～という児童がほとんどで、『アンガー＝怒り、マネジメント＝管理』という言葉の説明をして、『イライラしたときに、自分に合った方法で気持ちを落ち着かせることだよ』という話をしました。

イライラしてもいいけど、気持ちの落ち着かせ方が大切だと話し、イライラする気持ちは、**6秒間**経つと少しずつ落ち着いてくるから、6秒間の間に「その場から離れてみる」「違うことを考えてみる」「言いたい気持ちを少し我慢する」という色々な対応を試してみるように伝えました。大人でも難しいアンガーマネジメント。指導で使ったものは、保健室前に掲示しますので、学校にお越しの際は、ぜひ御覧ください。

みんなから出た気持ちを 落ち着かせる方法です！

寝る



友達と仲直り
をする。



水を飲む！



スナック菓子を割る



いい匂い
を嗅ぐ！

台ドン（台をドンと
叩くこと）



段ボールをビリビリ
にして、破ってゴミ
箱に捨てる。

ボールを
蹴る。



間違えた問題
をすぐ直す！

（家にある）殴る
ものを殴る！

現実逃避



深呼吸

好きなことをする。
（ゲーム、動画、
お菓子）

甘いものを
食べる



忘れる

2月の保健目標

かぜの予防をしよう・心の健康について考えよう