

# ほけんだより



H31年 1月 7日  
朝来市立大蔵小学校  
保 健 室

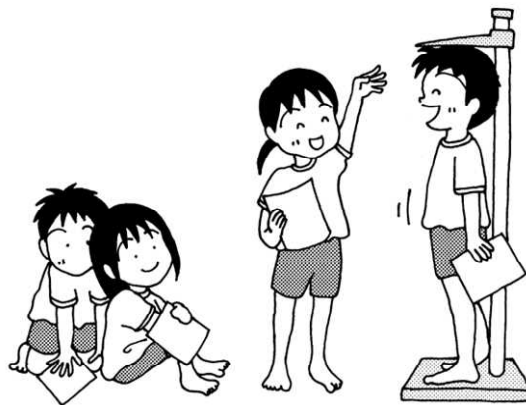
あけましておめでとうございます！



今年も保健室から皆さんの健康をサポートしていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

## 3学期 身体計測のおしらせ

1月 8日 (火) 4年生・5年生  
9日 (水) 3年生  
10日 (木) 6年生  
11日 (金) 1年生・2年生



\* 体操服を持ってきましょう。

\* 身長を測るので、頭の上で髪をくくらないようにしましょう。

\* 今年度最後の計測になるので、健康カードは回収しません。



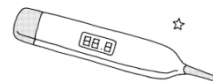
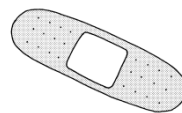
9月3日～12月20日集計

けがをした人 211人

多かったけが ①打撲 ②すりきず ③足や腕が痛い

体調が悪くなった人 95人

多かった症状 ①頭痛 ②腹痛 ③しんどい



去年と比べて保健室に来る人がとても減っています。

けがをした人が1番多かったのは9月でした。運動会や練習中にけがをする人が多かったです。

体調が悪くなった人が1番多かったのは10月でした。気温が下がり、風邪をひいている人が多かったです。

3学期もインフルエンザや風邪に気をつけて、元気に過ごしましょうね。

ほごしゃ かた いっしょ よ  
\*保護者の方と一緒に読んでください\*

# そろそろインフルエンザの流行する時期です



## Q. インフルエンザって風邪とどうちがうの？

- A. インフルエンザの感染力はとても強く、一旦流行が始まると、多くの人に感染します。  
あれ？いつもとちょっと体調がちがうな…と思ったら、早めに病院へ行きましょう。

	風邪	インフルエンザ
主な症状	熱 (37℃~38℃) くしゃみ、喉の痛み、鼻水など	熱 (38℃以上) 咳、喉の痛み、鼻水、 全身のだるさ、関節の痛み、 筋肉痛、食欲不振、頭痛など
症状の 進む 進み方	ゆっくり進む	急に進む
流行時期	1年を通して	冬

## Q. インフルエンザになったら、どのくらいの期間、学校を休まなければいけないの？

- A. 発症した後5日経過し、かつ解熱して2日を経過するまで、学校は休んでください。  
欠席ではなく、出席停止の扱いになります。他の人に感染を広げないように、医師の指示に従い、必ず出席停止期間を守りましょう。



(例) 発症後、3日目に解熱した場合

発症日	発症後					
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

## Q. 朝から体調が少し悪い、学校に行くか、休むか迷った時は？

- A. 熱を測り、平熱より1℃高ければお休みすることをおすすめします。その際、なるべく朝の7:40~8:00までに欠席の理由を学校にお知らせください。(インフルエンザの場合は) 登校する場合はマスクをするなど感染拡大防止にご協力をお願いします。

## Q. 学校を早退する基準は？

- A. 熱が37.5℃以上ある場合、または1時間保健室で休養しても体調がよくなる場合、が原則です。クラスの感染状況や体調によっては、基準を満たしていても早退させることがあります。早退させる場合は、連絡先カードに基づき家庭連絡します。