令和5年12月4日
福岡小　保健室
※お家の人と一緒に読みましょう。

だんだん寒さがきびしくなってきました。寒くなってくると、かぜや様々な感染症が流行し始めます。バランスのよい食事と、十分な睡眠をしっかりとって寒い冬を乗り越えましょう。

もうすぐ冬休みです。楽しい冬休みを過ごすために、けがや病気にならないように気をつけて生活しましょう。

１２月の保健目標

寒さに負けず

元気に運動しよう

かぜはひきはじめがかんじん！

いよいよ冬本番です。この時期は、とくにかぜをひきやすくなります。

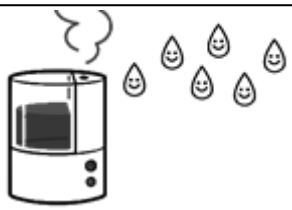
かぜの症状

かぜという病気があるわけではありません。このような症状が出る病気を「かぜ」症候群とよんでいるのです。

かぜかなと思ったら…

睡眠を十分にとる

しっかり食べて栄養をとる



部屋の乾燥に注意する

スクールカウンセラーについて

学校や家庭のことで悩みや困ったことを相談できます。誰でも利用できますので、話しやすい先生に伝えていただくか、保健室（宮薗）に声をかけていただき、予約をしてください。

◎スクールカウンセラー

遠藤　直人　先生　　12月は 18日（月）に来校します。

１１月の保健室

けが・・・・・69件

体調不良・・24件

（1～25日まで）

保護者の方へ

～インフルエンザ出席停止期間について～

本校でもインフルエンザが流行しています。
インフルエンザにかかると、出席停止の扱いになります。出席停止基準は、

「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」です。

これにより、「発症した後５日を経過」かつ「解熱した後２日を経過」の両方を満たすまでの期間は、登校することができません。どんなに早く熱が下がったとしても、最低、発症した後５日は出席停止となります。

出席停止後、登校する際には「通知書」が必要になります。

インフルエンザに関しては、通知書は保護者が記入することになっております。

<table>
<tr><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td><td>発症日</td><td colspan="8">発症後</td></tr>
<tr><td>０日目</td><td>１日目</td><td>２日目</td><td>３日目</td><td>４日目</td><td>５日目</td><td>６日目</td><td>７日目</td><td>８日目</td></tr>
<tr><td rowspan="2">例１</td><td rowspan="2">発症後１日目に解熱</td><td>発熱</td><td>解熱</td><td>解熱後１日目</td><td>解熱後２日目</td><td>発症後４日目</td><td>発症後５日目</td><td rowspan="2">登校可能</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="6">出席停止</td></tr>
<tr><td rowspan="2">例２</td><td rowspan="2">発症後４日目に解熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>解熱</td><td>解熱後１日目</td><td>解熱後２日目</td><td rowspan="2">登校可能</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="7">出席停止</td></tr>
<tr><td rowspan="2">例３</td><td rowspan="2">発症後５日目に解熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>発熱</td><td>解熱</td><td>解熱後１日目</td><td>解熱後２日目</td><td rowspan="2">登校可能</td></tr>
<tr><td colspan="8">出席停止</td></tr>
</table>

※ その他の感染症は出席停止基準が異なります。

思春期健康教室を行いました！

１１月２２日（水）に、４年生が思春期健康教室を行いました。思春期の心と体の変化や生命の誕生についての話を聞いたり、新生児の人形を抱っこしたりしました。参観した４年生保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

１２月１３日（水）５校時（１３時４０分～）には、５・６年生の思春期健康教室を行います。５・６年生保護者の皆様も、ぜひお越しください。