

ほけんだより

令和8年9月25日
札幌市立東苗穂小学校
NO.6

秋分の日も過ぎ、すっかり秋らしくなりました。今年はインフルエンザが異例の早さで流行しています。本校ではインフルエンザのほか、新型コロナウイルス感染症、ヘルパンギーナ等の報告があり、風邪症状でのお休みも普段より多い状態です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、十分な休養やバランスの良い食事のほか、上着や長ズボン、タイツなどで体温調節をして、免疫力を下げない生活に御留意ください。



身体計測(二計測)について

10月1日(木)に、全学年で身体計測があります。9月30日(水)に児童向けのお便りを発行しますので、お子さんと一緒にお読みいただき、**服装や髪型について御確認・御協力をお願いいたします。**計測後は「記録カード」を御家庭に持ち帰りますので、半年間のお子さんの成長を御確認ください。

インフルエンザについて

お子さんの完全治癒と感染拡大を防ぐために、出席停止期間の御理解と御協力をお願いいたします。また、様々な感染症が流行する季節ですので、普段より熱が高い、咳がひどいなど、体調が優れない場合は無理して登校せず、元気になってから安心して登校できるよう御協力をお願いいたします。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発熱した翌日を1日目と数える。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

目を大切に



テレビやゲームは時間を決めて



前髪は目にかからないように



メディアの使用時間が長くなることで、睡眠時間が削られてはいないでしょうか? ブルーライトの影響で寝付きが悪くなったり、睡眠の質が低下したりして、心身の健康に影響が出ることもあります。「一日〇分まで」「9時に寝るので、7時にはやめる」など、時間をきちんと決め、約束の時間内で使用しましょう。

出席停止になる感染症について

下記の「**学校感染症**」で学校を休む必要があると診断された場合は、**出席停止**となりますので、十分に療養してください。出席停止の措置は、感染症の蔓延を予防し、療養に専念して子どもたちが健康な状態で教育を受けるためのものです。子どもはまだ体の抵抗力ができておらず、簡単に感染症が広がってしまいます。学校は集団の場ですので、御理解と御協力をお願いします。出席停止の期間は欠席扱いとなりませんので、医師の指示に従って必要と認められた期間は療養に努めてください。



	病名	出席停止期間	備考
第二種の感染症	インフルエンザ※	発症した後(発熱の翌日を1日目と数える)5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで	全身状態の改善が必要
	百日咳	特有の咳が消失するまでまたは5日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで	
	麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで	全身状態の改善が必要
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
	風疹	発疹が消失するまで	
	水痘（水ぼうそう）	発疹が痂皮化するまで	四肢末端（手のひら、足の裏）まで痂皮化しなくてよい
	「アデノウイルス感染症」は咽頭結膜熱の罹患の疑いがあるため、医師が感染のおそれがないと認めるまで出席停止になります。		
第三種の感染症	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過するまで	
	結核	感染のおそれがないと認めるまで	
	髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで	
	新型コロナウイルス感染症	発症した後(発熱の翌日を1日目と数える)5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで ※軽快とは「解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向であること。」により判断。	
	腸管出血性大腸菌感染症	病状により学校医その他の医師において、感染のおそれがないと認めるまで	
流行性角結膜炎			
急性出血性結膜炎			
コレラ			
腸チフス			
細菌性赤痢			
その他の感染症 (札幌市)	溶連菌感染症	抗生剤投与後1～3日後まで(主要症状が消失するまで)	抗生剤投与が必要
	手足口病	全身状態が悪い期間（全身状態がよければ登校可）	
	ヘルパンギーナ		

※鳥インフルエンザ(H5N1)及び新型インフルエンザ等感染症を除く。

なお、同一疾患でも個々の症状により、出席停止期間に違いがある。また、重篤な合併症(脳炎、肺炎など)の予防のため、10日くらいは過激な運動(登山、水泳等)は避ける。