

ほけんだより

家庭数配付

札幌市立菊水小学校
第8号
令和7年10月10日
保健室

肌寒さを感じる日が多くなってきました。校内は、日中はまだあたたかく感じますが、日が当たらない場所ではひんやりしています。体育や休み時間の外遊びで汗をかいた後は、からだがか冷えることがありますので、暑さや寒さを調節できる服装をよろしくお願いいたします。

市内では例年より早くインフルエンザのため学級閉鎖となった学校があります。三連休にお出かけをされる際は、うがい・手洗いの励行をお勧めします。

かぜ・インフルエンザの予防について

① 朝の健康観察をしましょう



登校前にお子さんのからだの様子がいつもとちがうときは、お子さんの体力消耗や感染拡大防止のために、無理をさせずおうちで休養させてください。

- ★ぐっすりねむれましたか？
- ★吐き気や下痢はありませんか？
- ★体温はいつもどおりですか？
- ★食欲はありますか？
- ★頭やおなかなど痛いところはありませんか？

② 予防対策をしましょう

★こまめな手洗いとうがい
ウイルスを体にいれない。



★部屋の換気（窓をあける）
1時間に1回5分間をめやすに。



★マスクの着用（咳やくしゃみが出るとき）
マスクはのどをウイルスから守ります。
また咳やくしゃみをした時に周囲にウイルスを飛ばしません。

★体力をつける
適度な運動をしてウイルスに負けない体力をつける。



インフルエンザと診断された場合は学校へお知らせください

インフルエンザ出席停止期間早見表

		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	7日目	8日目
例1	発症後1日目に 解熱した場合 (最低基準)	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5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		
例2	発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5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		
例3	発症後3日目に 解熱した場合	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		
例4	発症後4日目に 解熱した場合	発熱	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	出席停止	登校可能	
例5	発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	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	出席停止	出席停止	登校可能

発症した日を0日として翌日から5日間自宅療養 かつ 解熱した日を0日として翌日から2日間自宅療養
*どちらの条件も満たす必要あり。解熱した日によって出席停止日が延長されていきます。