

# ぼけんだより

家庭数配付

2021年12月2日

札幌市立緑丘小学校 保健室

## 風邪の流行する季節です

日を追う毎に寒さが厳しくなってきましたが、子どもたちはとても元気で雪の到来を待ちわびているようです。それでも、最近風邪の欠席がぼつぼつと増えてきました。どんなに予防を頑張っている、風邪をひいてしまう時はありますよね。そんな時は、「ちょっと休みたいよ・・・。」という体からの声だと思って、十分な栄養をとり、ゆっくり休養しましょう。



## 冬を元気に過ごすための習慣と行動、どのくらいできていますか？

### 習慣（免疫力UP）

- 栄養バランスよく3食を食べている。
- 毎日元気に体を動かしている。
- 早寝早起きでぐっすり眠っている。
- 体を冷やさないようにしている。
- ストレスは上手に発散している。



### 行動（感染症予防）

- こまめにしっかり手洗いをしている。
- 寒くても水分補給をしている。
- マスクを正しくつけている
- こまめに換気をする。
- 部屋の湿度を下げない。
- 人混みにはなるべく行かない。



寒くなると、ついつい換気もおっくうになりがちですが、家の換気を工夫することで、家庭内で風邪が広がるのを効果的に予防することができます。

### 寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



**暖** 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

排気に注意！！

インフルエンザにご注意ください！

インフルエンザにかかったら

**登校** できません

病院でインフルエンザと診断されたら、学校へご連絡ください。

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏠	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏠	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏠
					解熱	1日目	2日目	登校OK

# 風邪症状での出席停止の取扱いについて

札幌市では新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、子ども本人、または同居の方に発熱や風邪の症状（頭痛・腹痛・咳・鼻水・倦怠感など）がみられる場合には学校をお休みいただき、出席停止としています。

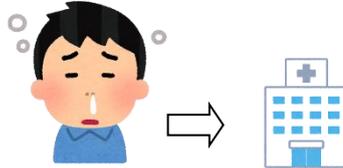
全国的に感染状況も下火になり、少し緊張の糸を緩めたいところではありますが、これから冬を迎えるにあたり、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期となります。普段から一人一人が「かからない、うつさない」意識をもって行動することが、いざ感染症が流行し始めた時に大きな効果を発揮します。あらためて出席停止となる場合と通常の欠席（病欠）となる場合についてご確認ください、引き続きのご協力をよろしくお願いいたします。

## ○出席停止となる場合と、通常の欠席（病欠）となる場合の違い

出席停止となる	通常の欠席（病欠）
<ul style="list-style-type: none"> <li>まだ病院を受診していなく、原因が分からない体調不良</li> <li>病院を受診し、医師が新型コロナウイルス感染症の可能性を否定しなかったり、PCR検査を勧められたりした場合</li> </ul> <p><b>⇒新型コロナウイルス感染症の可能性を否定できないとき</b></p> <p>※その他に、これまでどおりインフルエンザなどの学校において予防すべき感染症になった場合も出席停止です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>偏頭痛、便秘、アレルギー性疾患（ぜん息、鼻炎等）、生理痛など、原因がはっきりしている体調不良</li> <li>病院を受診し、医師がコロナの可能性を否定した場合</li> </ul> <p><b>⇒新型コロナウイルス感染症の可能性がなくなつたとき</b></p>



症状が出て登校を控えた日から、症状が治まるまで、もしくは、病院で診断を受けた日までが出席停止となります。

例	1日目	2日目	3日目	4日目
	 <p>鼻水がでて調子が悪く欠席 →<b>新型コロナウイルス様症状のため出席停止</b> (兄弟姉妹がいる場合は一緒に出席停止)</p>	 <p>体調がよくなるため病院を受診。病院で「風邪でしょう。」と言われた。 →医療機関で医師によりコロナを否定された場合、その日まで<b>出席停止</b>。 (兄弟姉妹がいる場合は一緒に出席停止) <u>体調がよくなれば、この翌日から登校可能。</u></p>	 <p>調子がまだ戻らない →医師の診断を受けた後なので、<b>通常の欠席（病欠）</b> (兄弟姉妹は登校可)</p>	 <p>症状が回復 →<b>登校可</b></p>

## ★発熱・体調不良時のお願い★

発熱・体調不良の際、学校では登校可能かの判断はできかねますので、その日は学校をお休みいただき、できるだけ早く受診しましょう。受診後は医師の診断に従ってください。医師により登校してもよいとの診断が出た場合は本人、兄弟姉妹とも登校可能となります(体調が悪く、学校での活動が難しそうな場合は無理をせずにお休みください)。

それに伴い、病院を受診された際には、学校に医師の診断結果をご連絡ください。結果によって出席停止か通常の欠席（病欠）かなど、対応が異なりますので、よろしくお願いいたします。