

No.7
令和８年（2026 年）11 月２日
二十四軒小学校　保健室

インフルエンザの流行状況について

10 月後半より、本校でもインフルエンザが流行り始めています。現在は低学年を中心に流行していますが、今後全校的に感染拡大することが懸念されます。

検査で正確な結果を得るためには、発症から 12～48 時間以内の検査が推奨されていますが、12 時間を経過していても陰性判定、その後再受診で陽性判定となる場合もあるようです。発熱等の症状が続く場合は、再受診も検討いただければと思います。なお、すぐーるでインフルエンザの報告をしていただく場合、**発症日（発熱日）、型（A か B）、症状、登校予定日（医師の指示）等の参考事項についてもすぐーるに記載**していただけると助かります。

今月は学習成果発表会もありますので、こまめな手洗いやマスク着用、人混みを避ける等の感染予防に努めるとともに、体調が悪い時は無理をせず御家庭で様子をみていただきますようお願いいたします。また、感染予防のためにインフルエンザワクチンを受ける場合は、早めの接種を御検討ください（接種してから免疫ができるまで２週間程度かかります）。

インフルエンザの診断を受けた場合、**「発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで」**は出席停止（学校に来てはいけない）となります。**登校再開後に、「出席停止のお知らせ」用紙をお子さんにお渡ししますので、おうちの方が「報告書」の部分を記入し、切り取って学校へ提出してください。**
医療機関で「登校許可書」等を書いてもらう必要はありません。

日本スポーツ振興センター災害共済給付の請求について

先日、すぐーるにて配信しましたが、再度お知らせいたします。

学校管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下「センター」という。）災害共済給付金が支給されます。センターのシステム更新に伴い、令和８年 11 月下旬～令和９年１月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができません。提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますので、**11 月 13 日(金)まで**に学校に御提出ください。なお、令和９年１月以降は保護者の皆様が、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは 12 月以降に改めてお知らせいたします。
何か御不明点等がある場合は、養護教諭までお問い合わせください。

着替えの貸し出しについて

学校で衣服が汚れてしまった際、保健室で着替えの貸し出しをする場合があります。急ぎませんので、洗濯後に御返却ください。なお、下着については、新品をお貸ししておりますので、同程度サイズの新品の返却をお願いしております。

＊鼻血や嘔吐物が付いた衣服は、衛生上の観点からそのまま袋に入れております。御了承ください。

寒さやかぜに負けず、元気に冬を迎えよう！

お子さんと
御確認ください。

今年は11月7日が立冬とされています。立冬を迎えると、朝晩の冷え込みが一段と強まり、本格的な冬の訪れを感じるようになります。日中はまだ暖かい日もありますが、朝晩の気温差が大きく、体調管理が重要になります。

★規則正しい生活

免疫力を高めるためには、すいみんと食事がまず大切です。いつもより30分でも早く布団に入るようにする、バランスよくご飯を食べるなど、生活の中でできることはないか意識してみましょう！適度な運動も効果的です。

★服装



登校時は気温が低いため暖かい服装が望ましいですが、休み時間や体育の時間には汗をかくこともあると思います。これからの季節は保温・吸水効果のある肌着を着るとよいですね。また、学校生活の中で、自分で体温調節しやすい服装を心がけましょう。

★こまめな手洗い

感染症対策には、こまめな手洗いが効果的です。トイレの後や外遊びをした後、食事の前には必ず手を洗いましょう。いつでも清潔なハンカチで手を拭くことができるよう、毎日ハンカチ・ティッシュを持ち歩くことも忘れずに！

★換気

空気の「入口」と「出口」ができるように2か所以上の窓を開けましょう。部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です

★お風呂につかる

お風呂につかることで、体の温度が上がり、免疫力アップにつながります。リラックスできる38℃～40℃くらいのお湯に15分程度つかりましょう。

毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。



どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。

例えば…

温熱作用	浮力作用	静水圧作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。	体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。	水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。

