

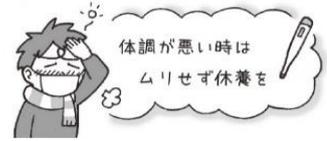
# のびのび

保健だより  
No.9

令和5年1月23日

上尾市立大石北小学校

## インフルエンザの出席停止期間について



この冬、3年ぶりにインフルエンザの報告が増えています。

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザは熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登校を控えることで、インフルエンザの流行を防ぐことができますのでご協力をお願いします。

### インフルエンザの出席停止期間は

**「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」**

**※発症日とは、発症「0日目」になります…発熱などの症状がはじめた日**

おうちの方へ

## インフルエンザの出席停止期間について

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

| 例                 | 発症日<br>0日目 | 発症後<br>1日目 | 発症後<br>2日目 | 発症後<br>3日目     | 発症後<br>4日目     | 発症後<br>5日目                       | 発症後<br>6日目     | 発症後<br>7日目 |  |
|-------------------|------------|------------|------------|----------------|----------------|----------------------------------|----------------|------------|--|
| 発症後2日目に<br>解熱した場合 | 発症/発熱<br>  | 発熱<br>     | 解熱<br>     | 解熱後<br>1日目<br> | 解熱後<br>2日目<br> | ※まだ発症後5日<br>を経過していない<br>ため登校できない | 登校可能<br>       |            |  |
| 出席停止期間            | →          |            |            |                |                |                                  |                |            |  |
| 発症後4日目に<br>解熱した場合 | 発症/発熱<br>  | 発熱<br>     | 発熱<br>     | 発熱<br>         | 解熱<br>         | 解熱後<br>1日目<br>                   | 解熱後<br>2日目<br> | 登校可能<br>   |  |
| 出席停止期間            | →          |            |            |                |                |                                  |                |            |  |

### ～健康手帳を配布します～

【保護者印のお願い】

本日、1年生～5年生に健康手帳を配布しましたので6ページの結果を確認し、7ページのグラフに記入をお願いします。成長には個人差があります。お子さんの成長をゆっくり見守っていきましょう。

健康手帳の4～5ページの該当学年の欄に保護者印を押してください。学校に**1月26日（木）まで**に提出してください。

※**6年生の健康手帳返却は2月中旬です。提出は不要です。**小学校6年間の成長の記録です。ご家庭で大切に保管してください。

# さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだ体にほどよく  
フィットするものにし、  
あせ汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



ふくあいた服の間に  
くうきそう空気の層をつくと、  
からだねつに体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや  
手ぶくろ、レッグウォーマーなどで  
しっかりガードします。

じゅうぶん  
すいみん

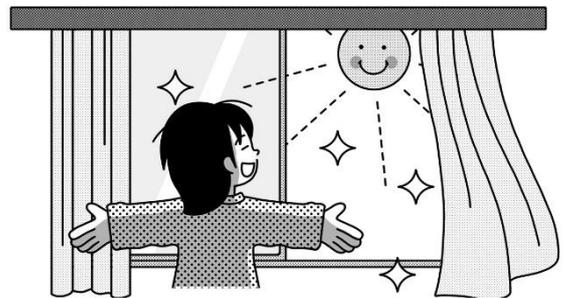
てきどなうんどう

しよくじ  
バランスのよい食事

かいしょう  
ストレスの解消

かぜや  
インフルエンザ  
のウイルスに  
まけない体をつくろう！

まどあ窓開けて、あさひあ朝日を浴びて、



空気も体内時計もリセットしよう

早ね・早おき・朝ごはん

1年をわらって過ごしましょう・・・  
「わらい」には免えき力や自然治ゆ力を  
高める効果があります。

時には



いかり  
怒りを



じようず  
上手に

コントロール



しんこきゆう  
深呼吸する



かずかず  
ゆっくり数を数える



ばな  
その場から離れる



たの  
楽しいことを考える