



ほけんだより 2月

R7. 2. 3
新宿区立愛日小学校
保健室

新年がスタートして1か月がたちました。正月から3月までは行事が多く、あっという間に過ぎてしまうことから、「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われています。あと少しの日にちしかない3学期を毎日元気で楽しく過ごしましょう。



寒さに負けない身体をつくろう

覚えよう！ やってみよう！

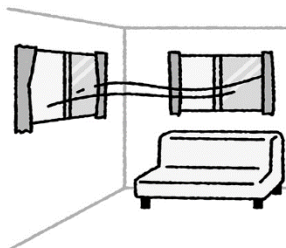
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。

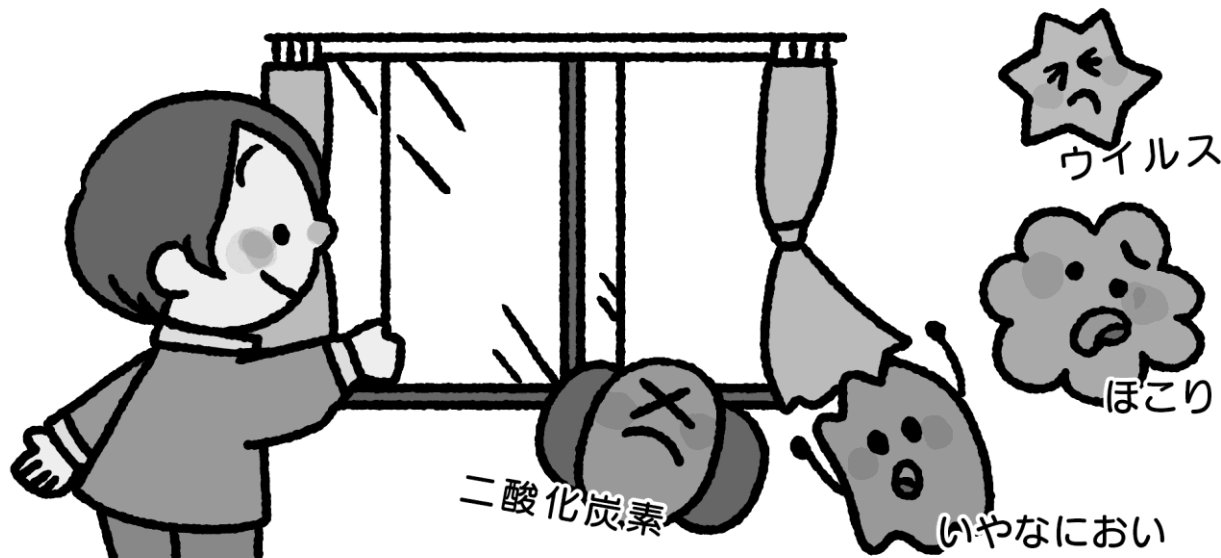


部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

空気を入れかえて 気分をリフレッシュ！



始業式後大きなけが等の報告がなく安心しました。これからも愛日小学校の皆さんが元気で楽しい1年を過ごせるよう保健室から見守っていききたいと思います。

国立感染症研究所などによりますと、12月22日までの1週間に、全国医療機関から報告されたインフルエンザの患者数は、1医療機関あたり42.66人で、この時期としては過去10年で最も多くなりました。

これからもご家庭での健康観察（睡眠がとれているか・食欲等）・検温の実施をお願いします。

溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症等集団感染の恐れがある感染症は、欠席にはならず、「出席停止」扱いになります。その際には、学校感染症治癒証明書を持たせて登校してください。証明書のご提出がない場合、再度病院に記入いただいてからの登校になります。(証明書は、学校・医療機関・学校 HP からダウンロードできます)新宿区教育委員会 HP「[学校感染症治癒証明書（登校許可書）について](#)」の「新宿区学校医・医療機関一覧」に掲載のある医療機関で学校感染症治癒証明書を作成した場合、公費負担となりますので、保護者負担はありませんが、新宿区学校医以外の医療機関で作成した場合は、費用がかかる場合がありますので、ご了承ください。

また新型コロナウイルス、季節性インフルエンザにつきましては、文部科学省より医療のひっ迫を回避するため感染後登校するに当たり医療機関が発行する検査結果や治療の証明を求めないと令和４年１１月に通知がありました。その通知に伴い治癒証明書が不要となります。対応について変更があった場合には、ほけんだよりや学校だより、ホームページ等でお知らせします。

発症日を入れてね。

元気／／回復

登校再開日 早見表

	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフルエンザ	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
インフルエンザ	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

\ コロナもインフルもここは同じ /
 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」
 インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」