ほけんだより

NO. 9
柏原市立柏原小学校
２０２６．１１．２



木々が紅葉しはじめ、秋の深まりを感じさせる今日この頃です。一日の気温差が大きいので、朝夕の冷え込みのきびしさを感じる季節となりました。

現在、全国的にインフルエンザが流行しております。柏原市内の小中学校では学級閉鎖や学年閉鎖が報告されており、本校でも１年生の一クラスが学級閉鎖となりました。

インフルエンザにかからないようにするには、人ごみへの外出をさけ、咳エチケット、手洗いをしっかりすることが大切です。また、日ごろから栄養、睡眠を十分にとり、体の免疫力を上げておくことも大切です。基本的な予防をがんばって続けていきましょう。

≪保護者の方へ　インフルエンザでの出席停止期間について≫

インフルエンザの出席停止期間の基準は「発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで(幼児については解熱後３日を経過するまで)」となります。

発症日とは病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状（発熱等の症状）が始まった日となります。また、**発症日、解熱した日は０日目として出席停止期間をかぞえますので、発症した日から６日間の出席停止が必要**ということになります。その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。インフルエンザの感染拡大を防ぐため、ご理解よろしくお願いいたします。

例	発症日	発症後５日間（出席停止期間）					発症後５日を経過		
	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
発症後１日目に解熱した場合		解熱	１日目	２日目			登校OK		
発症後２日目に解熱した場合			解熱	１日目	２日目		登校OK		
発症後３日目に解熱した場合				解熱	１日目	２日目	登校OK		
発症後４日目に解熱した場合					解熱	１日目	２日目	登校OK	
発症後５日目に解熱した場合						解熱	１日目	２日目	登校OK

※出席停止期間中につきましては、熱が下がったとしてもウイルスは排出されており、周りに感染を広げるおそれがあるため、必ず学校はお休みするようにしてください。

インフルエンザ・かぜの予防法

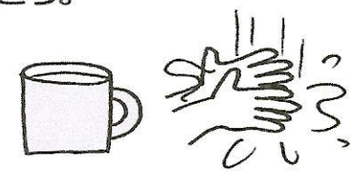
☆栄養と休養をじゅうぶんにとる！

➡体力をつけていこう力を高めよう。



☆外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに！

➡うがいでのどのかわきを防ごう。



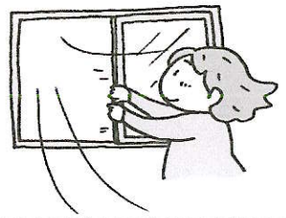
☆人ごみへは出かけないようにする！

➡人ごみにはウイルスがいっぱいです。



☆部屋の空気の入れかえをする！

➡暖房でかんそうした空気は、ウイルスにとってとても気持ちよいです。



☆体や心をゆっくり休める！

➡ストレスは、体のていこう力を弱めてしまいます。



※朝に健康観察をしっかり行い、体調が悪い場合はむりをせず、家でゆっくりすごしましょう。

１１月のほけん行事

４日(水)・・・体重測定１年	１９日(木)・・・体重測定６年
１１日(水)・・・体重測定３年	２４日(火)・・・色覚検査４年（申込者のみ）
１２日(木)・・・体重測定４年	２５日(水)・・・ブラッシング指導１年
１３日(金)・・・体重測定２年	２６日(木)・・・ブラッシング指導３年
１７日(火)・・・体重測定５年	【 ブラッシング指導２年・・・１２／２(水) 】

※４年生以外は体重測定時に色覚検査も行います（申込者のみ）。