

# ほげんだより

令和6年11月29日  
足立区立保木間小学校  
校長 北川 みどり

12月の保健目標：冬を健康に過ごそう



体調不良でお休みする人が増えてきています！



朝起きて、いつもと体調がちがうと感じたら、おうちの人に伝えて熱をはかりましょう。朝、熱がなくとも学校に行ってから熱が上がった、という人も多いため、体調が悪いときは、無理をせずにおうちでお休みすることも大切です。

かぜやインフルエンザに負けない体をつくきましょう！

バランスのよい食事  
運動  
早ね早起



正しい手洗い



正しい手洗いって？

うんと水が冷たくなる季節になりました。

冷たいからといって、指先を少し濡らしただけでは「正しい手洗い」とは言えないでしょう。

また、ハンカチを忘れて服でふいたり、ぱたぱたと乾かしたりしたら意味がありません。毎日清潔なハンカチを用意してください。

就学時健康診断5年生がお手伝いに来てくださいました！

就学時健康診断は、来年入学する新1年生のための健康診断です。

5年生は来年、最高学年として新1年生とたくさん関わっていくので、お手伝いをお願いしました。5年生のみんなが新1年生のためにがんばってくれました！



## 保木間小 感染症状況

保木間小学校では、11月第3週ごろから、熱や咳で欠席、早退するお子様が急増しています。

インフルエンザ、感染性胃腸炎、手足口病などの感染症も出ておりますので、咳が出ているお子様はマスクを着用して登校するようご協力をお願いいたします。

足立区内では先月同様、インフルエンザA型、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症、手足口病、マイコプラズマ肺炎が流行しています。伝染性紅斑（りんご病）の感染症状況も今後の変化に注意が必要とのことです。体調に気を付けてお過ごしください。

## 出席停止について

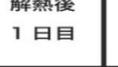
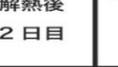
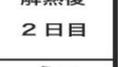
インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症にかかった場合は出席停止となる可能性がございます。

医師から診断を受けた場合はお手数ですが、学校までご連絡をお願いいたします。

また、登校の際は「登校届」の提出が必要となりますので、学校のホームページ、もしくは足立区のホームページよりダウンロードをお願いします。

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

## 学校保健委員会「すこやか教室」を行いました

11月26日に学校保健委員会「すこやか教室」を行いました。学校保健委員会とは学校医や地域の関係者、保護者、教職員等が、児童の健康について話し合い、それを推進するための会です。新型コロナウイルス感染症の拡大により、令和元年度以降、実施することができませんでしたが、令和4年度より再開いたしました。保護者の皆様には、ほげんだよりにて実施報告をさせていただきます。



3年生を対象に本校の学校歯科医が来校し、正しい歯みがきのやり方を教えてくださいました。

3年生たちは時間をたくさん使って、一本一本ていねいにみがくことができました。

保木間小学校では、11月から給食後の歯みがきの実施を開始しております。虫歯予防のためにぜひ、昼休みの時間を使って歯みがきをしましょう。くわしくは、ほげんだより11月号をご確認ください。