

# ひだまり12月号

令和7年12月4日 菅山小学校保健室  
おうちの人と一緒に読んでね



## 静岡県 インフルエンザ警報発令中！！

県内では、11月28日に「インフルエンザ警報」が発表されました。

感染予防、感染拡大のために、手洗い・うがい・咳工チケット・換気といった感染予防をいつも以上に念入りに行いましょう。また、体調が優れないときは、無理をせず休養し、感染が疑われる場合には医療機関を受診するようにしてください。

### 正しい手洗いのしかた覚えていますか??

指と爪の間や、指の付け根など…洗い忘れの多いところもしっかりと意識して手をきれいにしましょう。自分が移らないことはもちろん、相手に移さないためにも必要な手洗いです。続けましょう。



### ○こんなときに手を洗おう！

- ・外から帰ってきたとき
- ・ご飯を食べる前
- ・トイレの後
- ・手が汚れたとき



水だけでなく石けんを使い  
しっかり泡立てて、きれい  
なハンカチやタオルで拭く  
ようにしよう。

日に日に寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節になりました。また、インフルエンザの流行も始まっており、予防がますます重要です。今回は、インフルエンザについて、そして感染時の出席停止期間について載せています。また、先月取り組んでいただいた「家庭保健の日」の感想も載せておりますので、ご覧ください。

### 「インフルエンザ」出席停止期間について

★「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱した後2日」とは？

最短でも発症した後5日間は出席停止となります。それに加えて、解熱した日によって、出席停止期間は延長することがあります。

★「発症日（0日目）」は、受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（38度程度の発熱等）が始まった日のことです。

### インフルエンザ出席停止期間早見表

		発症日	発症後							
			0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発症後 1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		登校許可	
例2	発症後 2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		登校許可	
例3	発症後 3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		登校許可	
例4	発症後 4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		登校許可	
例5	発症後 5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	

# 家庭保健の日にご協力ありがとうございました。

家庭保健の日では、ご家庭で家族との触れ合いを作っていただき、ありがとうございました。お祭りなどでお忙しい中にもかかわらず、それぞれの御家庭で工夫しながら取り組んでいただけてとても嬉しく思います。皆さんの家庭での取り組みの一部をご紹介します。

公園で遊んだ！

ご飯をたべにいった！

カードゲームをした！

誕生日会をした！

ふれあいすごろくをした！

運動（野球、バド等）をした！

料理をした！

買い物にいった！

## ●○子供の感想●○

- ・久しぶりにお出かけができたうれしかったです。普段はクラブで忙しくてなかなか出かけることができないので、こういう時間があるといいなと思いました。
- ・すごろくを家族でできて良かったです。こうして、家族と触れ合うのもいいなと思いました。
- ・ひさしぶりに家族と一緒に過ごす時間がとれて、うれしかったです。

## ●○家人の人からの一言メッセージ●○

- ・家族でいっぱい笑ったり、お互いのいいところを伝えあつたりしました。また、成長した姿がみられてとても嬉しく感じました。
- ・家族みんなで何かに取り組む時間をあまり作れていませんでしたが、家庭保健の日を通じて楽しい時間を過ごすことができました。
- ・普段聞けない、学校の様子を知ることができて良かったです。



みなさん素敵な家庭の時間を過ごされていて、心が温かくなりました。子供たちの感想からも「こんな時間があつてよかったです」との声が聞かれ、家庭での時間の大切さを感じました。次回の家庭保健の日は2月を予定しております。引き続きよろしくお願ひいたします。