



# ほけんだより 6月

令和5年6月1日 佐倉市立根郷小学校保健室

梅雨の季節となり、気温や湿度が高くなってきます。朝晩と昼間の気温差もありますので、脱ぎ着できる服で調節したり、汗をふいたりするなど、体調管理をしっかりとしましょう。また、引き続き、毎日の健康観察やこまめな手洗いなど、感染予防に努めていきましょう。

## かぜやインフルエンザに注意！！

通常は、冬に流行するインフルエンザですが、5月に入って、全国的にインフルエンザにかかる人が増えています。根郷小でも体調を崩してお休みする人が増えています。

### 〈かぜとインフルエンザの違い〉

	うつり方	発病	寒気	熱	体の痛み
かぜ	あまり多くの人にうつらない	ゆっくり進む	軽い	あまり高くない	弱い
インフルエンザ	多くの人にうつる	突然かかる	ひどい	38℃～40℃の高熱が出る	強い

※ただし、インフルエンザにかかっても、高熱が出なく、かぜのような症状のときもあります。体調が悪い時は、早めに病院で診てもらいましょう。

### 〈かぜやインフルエンザにかからないようにするためにできること〉

せっけんをつけた手洗い	じゅうぶんな睡眠(夜ふかししない)	バランスのよい食事	換気

### 6月の健康診断

1日(木) 耳鼻科検診〈1年・抽出者〉  
尿検査二次予備日

5日(月) 内科検診〈4～6年〉

9日(金) 耳鼻科検診〈4年〉

12日(月) 脊柱側弯症検診〈5年〉

## 熱中症に注意！！



毎日、水筒を持ってきて、のどがかわく前にこまめに水分補給を行いましょ。学校では休み時間ごとに水分補給を行いましょ。

## 保護者の方へ

### 1. インフルエンザについて

5月中旬よりインフルエンザに感染するお子さんが出ています。1年生では学年閉鎖を行いました。他の学年にもインフルエンザに感染するお子さんが出ています。引き続き、ご家庭での健康管理や早退時のお迎え等、ご協力をお願いいたします。なお、携帯電話には、学校の電話番号を登録していただき、着信記録が残っていた際には、学校へ連絡をいただくと助かります。

根郷小学校 TEL 043-484-1031

### 2. インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症における療養報告書について

お子さんがインフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、医師による証明書ではなく、保護者記入の「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症における療養報告書」が必要となります。用紙は学校のホームページからダウンロードできます。ご家庭で印刷が難しい場合は、印刷したものをお渡ししますので、学校へご相談ください。

なお、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症以外の出席停止となる感染症につきましては、医師による「登校許可証明書」が必要となります。こちらも学校のホームページからダウンロードできますので、診断された場合は印刷をして医療機関で証明をしていただいでください。

### 〈インフルエンザの出席停止期間〉

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(幼児は解熱した後3日)

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	→							

### 〈新型コロナウイルス感染症の出席停止期間〉

発症した後5日を経過し、解熱し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで