



2023年12月1日(金)
 ひらかたしりつまきのしょうがっこう ほけんしつ
 枚方市立牧野小学校 保健室

短いズボン・スカート
 お腹が痛くなってしまうですよ



「お腹が痛い…」と保健室にくる人の服を見てみると、ぶあつい上着は着ているのに、短いズボン・スカートの人がたくさん!! お腹に冷たい風が届きやす



そうなの、とても寒そうな恰好です。
長ズボンをはいたり、スカートの場合は中に暖かいインナーをはいたりして、お腹が冷えないよう工夫しましょう。

保健室のゆたんぽ・保冷剤・体操服・下着などが借りたままになっていませんか?



保健室には毎日、1年生から6年生まで、たくさんの人が、色々な理由で来ます。貸したものを返さない人がいると、次に困

っている人に貸すことができません。

持ったままになっている人はすぐ返してくださいね
 (下着は新しいものをお願いします)。

のどの乾燥対策アレコレ

かんそうたいさく

部屋を加湿する (湿度50~60%程度に)

こまめに水分をとる (常温の水か白湯がよい)

うがいをする (のどの奥にも届くようにする)

マスクをする (呼気による保湿効果)

口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

病名	【出席停止の基準】
インフルエンザ	発症後 5 日、かつ、解熱後 2 日が経過するまで
アデノウイルス感染症	プール熱(咽頭結膜熱)と診断された場合は、発熱、咽頭炎、結膜炎などの症状が治まったあと2日を経過するまで
溶連菌感染症	適正な抗菌剤治療開始後 24時間を経て全身状態が良ければ登校可能
マイコプラズマ感染症	急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能
感染性胃腸炎	下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱 解熱 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。

