

ほけんだより 12月

2024年12月2日(月)
 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、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・下着などを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)。

今から意識して“真冬”にそなえよう

冬もイベントがいっぱい。体調が悪くなると、楽しめなくなっちゃいます。今から習慣をつけておこう!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかりと手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

【出席停止の基準】																												
<h3>インフルエンザ</h3>	<p>発症後 5 日、かつ、解熱後 2 日を経過するまで</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>発症日</th> <th>1日目</th> <th>2日目</th> <th>3日目</th> <th>4日目</th> <th>5日目</th> <th>6日目</th> <th>7日目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3日目に解熱した場合</td> <td colspan="2">発熱</td> <td>解熱</td> <td>解熱後1日目</td> <td>解熱後2日目</td> <td>登校OK</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4日目に解熱した場合</td> <td colspan="3">発熱</td> <td>解熱</td> <td>解熱後1日目</td> <td>解熱後2日目</td> <td>登校OK</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	3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	登校OK			4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	登校OK	
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目																				
3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	登校OK																						
4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	登校OK																					
<h3>新型コロナウイルス感染症</h3>	<p>発症後 5 日、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>発症日</th> <th>1日目</th> <th>2日目</th> <th>3日目</th> <th>4日目</th> <th>5日目</th> <th>6日目</th> <th>7日目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4日目に症状が軽快した場合</td> <td colspan="3">有症状</td> <td>症状軽快</td> <td>症状軽快後1日目</td> <td>登校OK</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5日目に症状が軽快した場合</td> <td colspan="4">有症状</td> <td>症状軽快</td> <td>症状軽快後1日目</td> <td>登校OK</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	4日目に症状が軽快した場合	有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK			5日目に症状が軽快した場合	有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目																				
4日目に症状が軽快した場合	有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK																						
5日目に症状が軽快した場合	有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK																					
<h3>マイコプラズマ感染症</h3>	<p>急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能</p>																											
<h3>感染性胃腸炎</h3> <p>(流行性嘔吐下痢症)</p>	<p>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</p>																											