



令和6年1月9日 枚方市立中宮小学校 保健室

あけましておめでとうございます。2024年、皆さんは良いスタートをきることができていますでしょうか。どんな目標をたてるにせよ、達成するためには頑張りの積み重ねが大切です。そして、その土台となるのは何といても健やかな体と心。健康的な生活をおくり、自分自身や周りの人との関係を大切にしてくださいね。



換気をしなないと...

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



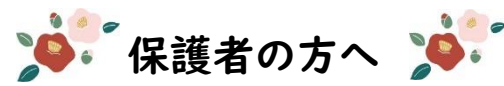
感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



保護者の方へ

あけましておめでとうございます。冬休み、子どもたちの様子はいかがでしたでしょうか。生活リズムを乱した児童も多いのではないかと心配しています。基本的な生活習慣の中でも「睡眠」の質は特に重要です。遅くまでゲームをしたり、寝る前に暗闇でスマホに夢中になったり...ということがないよう、ご家庭での見守りとお声かけをお願いします。その他子どもたちの様子について、変化やご心配な点がありましたらぜひお知らせください。本年もどうぞよろしくおねがいいたします。

出席停止期間の確認をお願いします

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

発症 症状あり 症状が軽快 症状軽快後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症

※1

※2

体調不良や発熱のある場合は無理をさせずお休みし、医療機関を受診してください。その際、出席停止となる感染症の診断を受けた場合は、学校にお知らせいただきますようお願いいたします。(診断書は不要です。)

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。