



すくすく

令和6年11月13日(水)

インフルエンザに注意！！

今年、愛知県全体のインフルエンザの流行はまだ落ち着いているようです。しかし、油断はできません。これからさらに寒くなると乾燥して菌やウイルスが飛びやすくなります。菌やウイルスを体に入れない感染症対策はもちろん、体の中に入っても病気にならない体を作るための生活を送ることも大切です。

秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういう人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



あなたのウイルス防御力どれくらい??

家で

- 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ストレスがたまって上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

外で

- 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点
合計点 /100点

鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけて、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。



保護者の皆様へ～感染症による出席停止について～

学校において、他の児童へ感染が広がるおそれがあると医師が判断した場合、その児童は出席停止の扱いとなります。出席停止期間中は医師の指導に従い、お子さんの療養に努めていただくようお願いいたします。また、登校再開時には必要書類を学校へ提出していただくようお願いしております。

画像① インフルエンザ経過報告書

(1) インフルエンザ

「インフルエンザ経過報告書」の提出をお願いします。日付と発熱の有無を記入する欄がありますので、忘れずに記入していただき、登校再開時に学校まで提出してください。

岡崎市外の医療機関では、用紙が交付されないことがあります。岡崎市外の医療機関をかかりつけ医にされている御家庭は、インフルエンザが疑われる場合は受診前に用紙を学校から受け取るか、学校ホームページからダウンロードして、用紙を御用意の上、受診していただくとスムーズです。

この用紙は、インフルエンザ（疑いを含む）を発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過し提出されており、他に感染症のおそれがないことを報告いたします。

1. 発症日からの経過（「月/日」「発熱の有無」の欄を記入してください。）

発症日は、「発熱した日、または解熱されるきっかけとなった症状がみられた日」とし、0日目から数えます。出席停止の基準は以下のとおりですが、医師から必要と指示された場合は出席停止を指示された場合や状況に応じて必要と判断がなされた場合は、無理をせず医師の指示に従ってください。

発症からの経過日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱の有無 (いずれか1つ)	/	/	/	/	/	/	/	/
発熱がなかった場合 (いずれか1つ)	発熱							
発熱がなくなった日								
2日目に解熱								
3日目に解熱								
4日目に解熱								
5日目に解熱								

※ ① ③の部分は、出席停止の期間です。
 ※ 本報告書において、発熱とは、体温が37.5以上の場合を指します。ただし、発熱、解熱の判断については、医師から指示がある場合は、医師の指示に従ってください。

2. 発症日
 インフルエンザ（A型・B型・不明）
 ※ 医師が診断した発症日（発熱を伴った発症日）を記入してください。

3. 発症日
 令和 年 月 日（ ）

4. 受診日・検診日
 令和 年 月 日（ ） 医師/検診医

5. 欠席した期間
 令和 年 月 日（ ）～ 令和 年 月 日（ ）
 ※ インフルエンザ（疑いを含む）の発症あるいは発症により、欠席した期間を記入する。

保健室のサイン

(2) 新型コロナウイルス感染症

「新型コロナウイルス感染症経過報告書」の提出をお願いします。医療機関では発行されません。全て保護者の方が記入していただく書類になります。学校ホームページからダウンロードできます。

画像② 新型コロナウイルス感染症経過報告書

(3) その他の感染症（水痘、咽頭結膜熱、麻しん、風しん等）

その他、医師が出席停止と判断した感染症は、登校再開時に「診断及び登校許可証明書」の提出をお願いします。原則岡崎市内の医療機関では診断時に交付されますが、岡崎市外の医療機関では交付されないことがあります。その場合は、学校からお渡しできますので、御連絡ください。

この用紙は、新型コロナウイルス感染症（疑いを含む）を発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過していることを報告いたします。

1. 発症日からの経過（「月/日」「発熱の有無」の欄を記入してください。）

発症日は、「発熱した日、または、新型コロナウイルス感染症を疑う症状がみられた日」とし、0日目から数えます。出席停止の基準は以下のとおりですが、医師から必要と指示された場合は出席停止を指示された場合や状況に応じて必要と判断がなされた場合は、無理をせず医師の指示に従ってください。

（※ 「新型コロナウイルス感染症を疑う症状」とは、咽頭痛や咳などの症状がみられる場合を指します。）

発症からの経過日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱の有無 (いずれか1つ)	発熱						
発熱がなかった場合 (いずれか1つ)	発熱						
発熱がなくなった日							
2日目に解熱							
3日目に解熱							
4日目に解熱							
5日目に解熱							

※ ① ③の部分は、出席停止の期間です。
 ※ 本報告書において、発熱とは、体温が37.5以上の場合を指します。ただし、発熱、解熱の判断については、医師から指示がある場合は、医師の指示に従ってください。

2. 発症日
 新型コロナウイルス感染症

3. 発症日
 令和 年 月 日（ ）

4. 欠席した期間
 令和 年 月 日（ ）～ 令和 年 月 日（ ）
 ※ 新型コロナウイルス感染症を疑う症状を伴った発症日または発症日によって欠席した期間を記入する。

保健室のサイン

※ 参考：「学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令の施行について（通知）」（文科発第365号令和5年4月8日付）

六ツ美中部小学校 学校ホームページ 保健室のページからダウンロードできます。

