



寒さがぐっと深まりました。大人も子供も朝布団から出るのが辛い季節ですね。空気が冷たく乾燥するこの時期はインフルエンザのハイシーズンです。温かく過ごし、手洗い・うがいなどの基本的な感染症対策を続けていただきますようお願いいたします。

出席停止となる感染症一覧

学校保健安全法において、蔓延防止と予防のために出席停止扱いになる感染症があります。インフルエンザやコロナウイルスなどはその代表例です。他にも様々な感染症があるため、下の一覧をご参照いただき、**医師により診断された際には、学校にお知らせいただきますようお願いいたします。**※この他にも稀な感染症で出席停止となる場合があります。

感染症名	出席停止期間 ※発症日を〇日目とする。	備考
インフルエンザ	発症した後五日を経過し、 <u>かつ</u> 、解熱した後二日を経過するまで	解熱後二日経過以降は病欠
新型コロナウイルス感染症	発症した後五日を経過し、 <u>かつ</u> 、症状が軽快した後一日を経過するまで	無症状の場合は、検体採取日から五日経過
百日咳	特有の咳が消失するまで又は五日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	
水痘(みずぼうそう)	すべての発しんが痂皮化する(かさぶたになる)まで	
麻疹(はしか)	解熱した後三日を経過するまで	
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後二日を経過するまで	アデノウイルス感染症の中でも咽頭結膜熱に限る
流行性耳下腺炎(おたふく)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後五日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
結核	学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	
髄膜炎菌性髄膜炎		
風しん	発しんが消失するまで	
感染性胃腸炎(ノロウイルス 等)	学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	医師の診断がある場合に限り、出席停止
手足口病		
溶連菌感染症		
伝染性紅斑(りんご病)		
マイコプラズマ感染症		



12月の保健目標



「冬を健康にすごそう」



朝ごはんパワー



八王子市民の食育に関する意識調査結果によると、小学生～大学生で朝食欠食率は前回調査よりも上昇しています。

朝食を食べない理由としては、「時間がないから」や「食欲がないから」などが多くあげられました。宮上小学校でも朝食を食べずに体調を崩して保健室に来室したお子さんからもよく聞かれる理由です。

脳と体の活動を高める効果



寝ている間に使用されて朝起きた時にはエネルギー不足になっています。朝ごはんでは脳や体のエネルギーを補給して活動をするための準備をします。

体温を上げる効果



食事を吸収・消化する際に体の中では熱が生まれます。また、暖かい食べ物を食べることで食べ物の温度がそのまま体の中に伝わります。

体内時計をリセットする効果



人間の体内時計は、1日を約25時間でリズムを刻んでいます。朝日を浴び、朝食を食べることで24時間にリセットされ、環境に適応して過ごせるようになります。

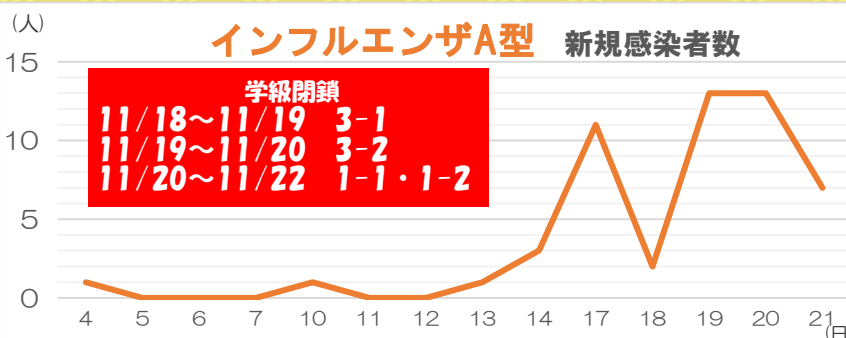
生活リズムを整える効果



朝ごはんを食べると胃や腸が動き出し、排便を促します。毎朝同じ時間にトイレに座することで排便のリズムが整いやすくなります。

宮上小の感染症状況

学習発表会がある週にはインフルエンザが増えました。4つのクラスで学級閉鎖し、学習発表会の調整に大忙しの週でした。保護者の方にはたくさんの励ましのお言葉をいただきました。ありがとうございました。



最近の保健室

普段、休み時間の終わりは、怪我での来室が多いですが、運動会や学習発表会などの行事は続くこの時期、怪我での来室が少なくなります。教室で練習をしたり準備をしたり忙しくしているのだと思います。

3学期は勉強が忙しくなったり新年度に向けて心が揺れ動いたり心の面で不安定になりやすい時期です。生活リズムには十分気を付けながら、好きな事をして羽を伸ばせると良いですね。

