

# ほけんだより

長岡京市立長岡第五小学校 ほけんしつ

## 寒さに負けない体をつくろう！！

11月になり風邪がつめたくてきましたね。これからの季節は、秋の紅葉が楽しみな一方で風邪やインフルエンザの流行が心配になります。たくさん外で遊んで体力をつけましょう！！  
こまめな手洗いも忘れずに！

○手洗いをしっかりする ○バランスよくなんでもおいしく食べる！ ○運動する



○こまめにかんきする ○しっかり寝る！ ○衣服で気温の調整をする。



### 健康ミニクイズ

- ①手を洗った後は？ → A. 着ている服でふく。 B. ハンカチでふく  
②鼻水がでてきたら？ → A. ティッシュでやさしくかむ B. すする

【こたえ】  
①B→服でふくと、せつかくきれいになった手がまた汚れてしまうかもしれません。  
②A→鼻水の中はウイルスや細菌でいっぱいです。優しくかんで出しましょう。  
ハンカチやティッシュ持っていますか？



## インフルエンザ流行時の対応について

保護者の方へ

- ☆「インフルエンザ」と医師に診断された場合は、学校に連絡してください。  
学校より「罹患状況報告書」の用紙をお渡しします。保護者の方がご記入いただき登校日に担任までご提出ください。
- ☆インフルエンザの出席停止について  
インフルエンザは「学校保健安全法」で定められた学校感染症ですので、決められた期間は休まなければなりません。(欠席扱いにはなりません。)

昨年度はインフルエンザの流行は起こりませんでしたが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません…流行した時の為に、ご確認をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで 出席停止！

受診の日ではなく 症状が出始めた日

例	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	××	○	→	→	→	→	→	登校OK
発症	××	→	→	→	○	→	→	登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

【健康診断について】

- ★体重測定 11/15(火)～11/24(木) 全学年実施します。体操服を忘れないようにもってきてください。
- ★色覚検査(4年生) 10/25(火)～27(木)に実施しました。受診をおすすめするお子様のみ個別にお知らせしています。