

# ほけんだより



令和6年12月3日  
立川市立上砂川小学校  
保健室

## 感染症に

### かからない! うつさない!!

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する

(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)

- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



洗った手はきれいなハンカチでふこう

## 「やけどした!」覚えておいてほしいこと



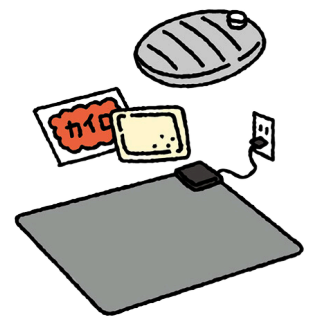
水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。



服の上からやけどをしたときは、無理に脱がずに着たまま冷やす。



やけどした場所に水ぶくれができれば、つぶさずに病院を受診。



温かい温度でも同じ場所に長時間あてると低温やけどの危険。

# 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



**インフルエンザの場合** (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	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

**新型コロナの場合** (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	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

## 上砂川小学校 12月の感染症罹患状況

マイコプラズマ感染症：5名 インフルエンザ：1名

伝染性紅斑（りんご病）：1名



### 伝染性紅斑（りんご病）

東京都では患者数が増加していて、11月の患者数は6年ぶりに都の警報基準を超えているそうです。アルコール消毒が効きにくいので、手洗いや咳エチケットが大切です。

寒くなってきたのでこれからインフルエンザなど様々な感染症が流行します。ご家庭でも感染防止対策をお願いします。