



宇部市立鶴ノ島小学校

令和6年11月8日

保健室

No. 6

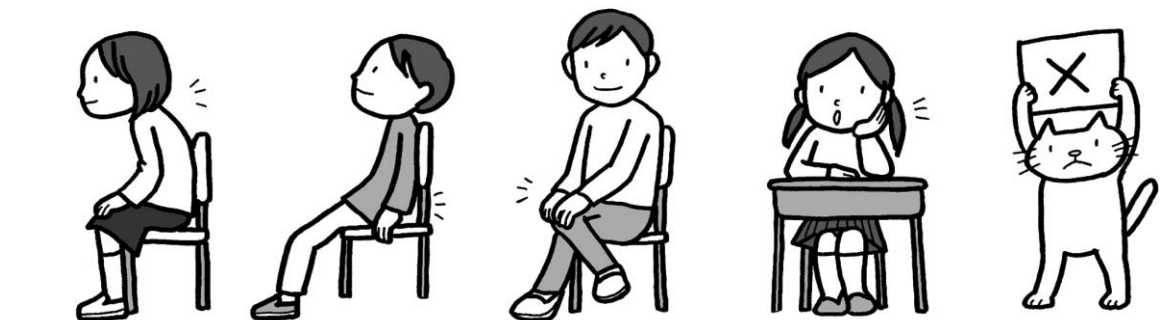
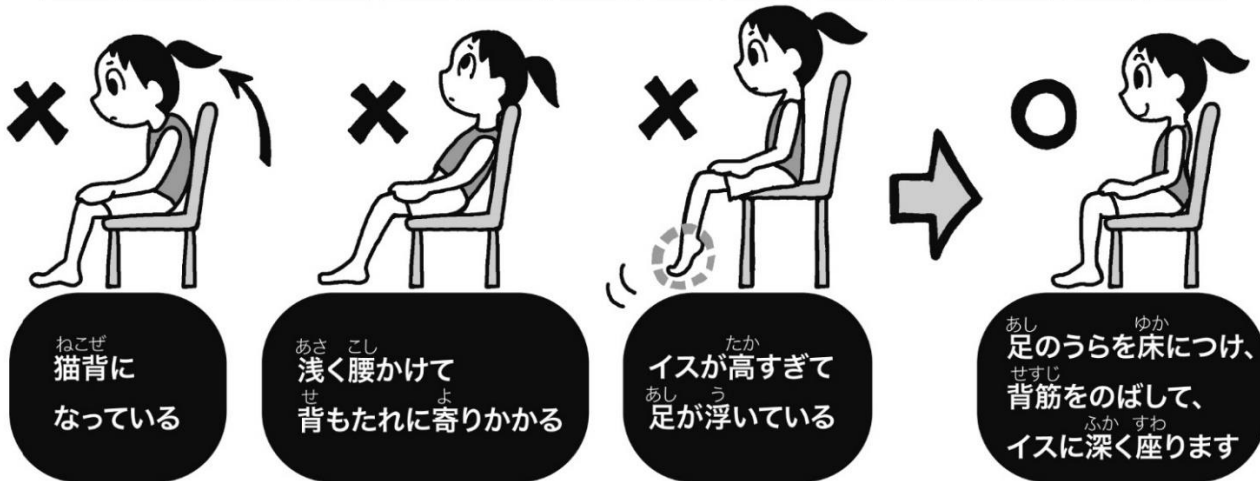
◎かぜやインフルエンザは予防が大切です

好き嫌いなくなんでも食べていろんな種類の栄養を取る、ぐっすり眠る、手洗い・うがいをする、運動したあとは汗の始末をするなど、これらの予防は“しっかり”がキーワードです。

◎背中をピンっと伸ばしましょう

授業中にみなさんの様子を見に行くと、背中がぐにゃっと曲がっている人が多いです。背中が曲がると、姿勢が悪くなり、ノートと目の距離が近づき視力が悪くなる原因となったり、おなかを丸めることで胃や腸が圧迫され動きが悪くなり便秘になりやすくなります。

正しい姿勢で座っていますか？



浅く腰かけたり、足を組んだり、肘をつくことも背骨にとってはよくないよ！

出席停止となる感染症について

冬季に流行するインフルエンザを含む以下の感染症は、学校保健安全法によって出席停止扱いとなる疾患に定められています。特に、第2種感染症は学校において流行しやすい感染症です。それぞれの感染症について出席停止期間と基準を御確認ください。**医療機関において出席停止と診断された場合には、学校へ ①疾患名、②出席停止期間、③受診した医療機関名を御報告ください。**

・第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群及び鳥インフルエンザ → 第1種感染症は治癒するまで出席停止	
・第2種	インフルエンザ 新型コロナウイルス	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
	百日咳	特有の咳が消失するまで、又は5日間の適切な抗生物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後、5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
	風疹(3日はしか)	発疹が消失するまで
	水痘(水ぼうそう)	すべての発しんが痂皮化するまで
	咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消失した後、2日を経過するまで
	結核 髄膜炎菌性髄膜炎	病状により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
・第3種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症 → 第3種感染症は病状により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出席停止	

第3種
その他の感染症

出席停止扱い	非出席停止扱い
溶連菌感染症 (A群溶血性レンサ球菌咽頭炎)	感染性胃腸炎
	ヘルパンギーナ
マイコプラズマ感染症 (マイコプラズマ肺炎)	手足口病
	伝染性紅斑 (リンゴ病)
アデノウイルス感染症	伝染性膿痂症 (とびひ)

