

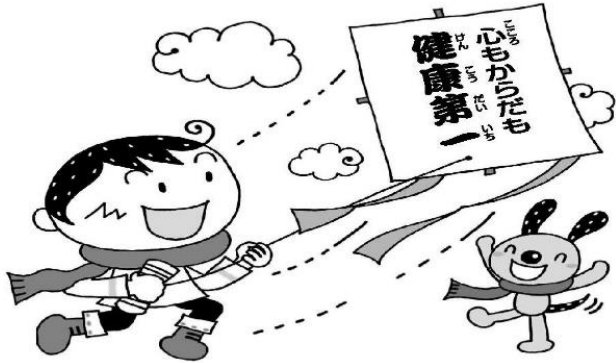
# 1月のほけんもくひょう

糸満市立高嶺小学校 保健室  
令和6年1月16日(火)



# 今月のほけんもくひょう

かんせんしょう ま からだ  
感染症に負けない体をつくらう



☆一月に入り、インフルエンザ・水ぼうそうの発生がみられます。出席停止対象の場合は期間を守り、感染を広めないようにしましょう。【裏面出席停止一覧】

◎小学生の睡眠は9-12時間が心と体の成長に良いといわれます

## 質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2~3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

### 忘れがちかも...



手洗い、ここに注意

外から、帰ったら  
手洗いをしましょう

○学校感染症一覧表（学校保健安全法施行規則第19条）

令和5年5月施行通知

※登校の際に「病院や医師が発行する治癒証明書及び診断書」は必要ありません

※また、以前活用していました「治癒報告書（出席停止解除願い）」の提出はありません。

指示された出席停止期間（発症日、出停期間）を厳守願います。

（出席停止期間については医師の指示に基づき、登校再開については担任もしくは養護教諭・教頭と連絡をとっていただきますようお願いいたします。）

	感 染 症 名	出 席 停 止 期 間
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（病原体がベータコロナウイルス属SARSコロナウイルスであるものに限る。）、	治癒するまで
第2種	インフルエンザ （鳥インフルエンザを除く）	発症して5日を経過し、かつ、解熱後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日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	麻疹（はしか）	解熱した後、3日を経過するまで
	風疹（三日はしか）	発疹が全て消失するまで
	流行性耳下腺炎 （おたふく風邪）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が消失した後、5日を経過し、かつ、全身症状が良好になるまで
	水痘（水ぼうそう）	全ての発疹が痂皮化するまで
	咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退し、後、2日を経過するまで
	結核及び 髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで。
新型コロナウイルス感染症	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（発症から10日を経過するまでは、マスク着用を推奨する）	
第3種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染 翔、腸チフス、バラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎※その他の感染症（溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、手足口病、伝染性紅班、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症など）	症状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで。※その他の感染症は必要があれば、学校医の意見を聞き、第3種の感染症として措置をとることができる疾患

☆ 学校を欠席の場合は、保護者の方が「tetoru」での入力や直接、お電話くださいますよう  
よろしく願います。