



ほけんだより 12月

令和5年12月1日

高岡市立戸出西部小学校

インフルエンザの感染が拡大しています!!

本校でも、11月下旬からインフルエンザや風邪症状で欠席する児童が増えています。引き続き登校前の検温及び体調の確認をお願いします。

12月は、子供たちにとってわくわくするイベントが続きます。体調を整えて元気に楽しく過ごしてもらいたいと思います。

再度感染対策を徹底しましょう。

- こまめに手を洗いましょう。
- こまめに換気をしましょう。
- バランスが取れた食事、十分な睡眠、適度に体を動かして体調を整えましょう。
- 体調が悪い時は、無理をしないで休養しましょう。
- 必要に応じてマスクをし、感染を予防しましょう。



インフルエンザ治癒報告書

高岡市立戸出西部小学校長 殿

年 組 児童生徒氏名 _____

保護者氏名 _____

医療機関で診察を受け、「インフルエンザ（疑いを含む）」と診断されました。その後、治癒しましたので、報告いたします。

記

1 診断名 インフルエンザ（A型・B型）
※ 型がわかっている場合は、該当するものに○を付けてください。

2 発症日からの経過（太物内を記入してください）

① 発症日：月日・曜日を入力してください。※ 発症した日または診察があるきつとを1日目とします。

② 発熱の有無：その日の最高体温を入力してください。平熱に戻った日を解熱日とします。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
月日	()	()	()	()	()	()	()	()	()
曜日	()	()	()	()	()	()	()	()	()
発熱の 有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
発熱の 最高体温	発熱日	発熱日	発熱日	発熱日	発熱日	発熱日	発熱日	発熱日	発熱日
解熱日	解熱日	解熱日	解熱日	解熱日	解熱日	解熱日	解熱日	解熱日	解熱日

※ 登校可能な日を過ぎても体調がすぐれない場合は、無理をさせないでください。

< 出席停止期間 > ……上の表の着色した部分

※ 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

（解熱した後2日を経過しても、発症日から5日を経過しない場合は、登校できません。）

※ 発症後5日を経過していても、解熱していない場合は、解熱日によって、出席停止期間が延長されます。

3 診断日・受診先 令和 年 月 日 () - 医療機関名 _____

4 登校する日 令和 年 月 日 () ※ 医師から登校を認められた日

<<学校再入籍>>

出席停止期間 令和 年 月 日 () ~ 令和 年 月 日 ()

インフルエンザに罹患したら、医師の指示に従い療養し、登校の際は、保護者の方が「治癒証明書」を記入して学校に提出してください。

「治癒証明書」は、事務室前にあります。また、学校のホームページからもダウンロードできますのでご確認ください。



感染症予防⁺の基本：手洗い

かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスによる感染性胃腸炎等の予防に欠かせないのが『手洗い』です。毎日しっかり手洗いを続けていますか？ 洗い方をもう一度見直してみましよう。



① 水道からの流水で手を洗い流す



⑥ 親指をもう一方の手でねじるように洗う



② 石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる



⑦ 指先と爪の間を反対手の平でこする



③ 両方の手の平を合わせてよくこする



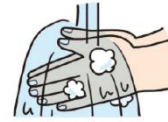
⑧ 手首をもう一方の手でねじるように洗う



④ 一方の手の甲を反対手でこする



⑨ 流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑤ 両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑩ きれいなタオルやハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！

手洗いの時間による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数（残存率）
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個 （約1%）
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約100個 （約0.01%）
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約10個 （約0.001%）
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 （約0.0001%）

※カッコ内は手洗いなしと比較した残存率です
出典：森功次他：感染症学雑誌、2006.Vol80 No.5