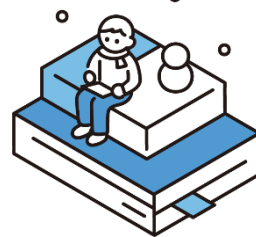


保健だより

令和7年12月
天草支援学校
保健室(小・中)

日頃より大変お世話になっております
ますます寒さが厳しくなり、インフルエンザ等の感染症が流行っています。
今後とも体調管理等に御協力いただきますようお願いいたします。



かぜ・インフルエンザ対策

校内では、みんなで取り組める「かぜやインフルエンザの予防方法」を3つ紹介しています。
御家庭でもかぜやインフルエンザの予防にご協力をお願いします。

①手洗いをする

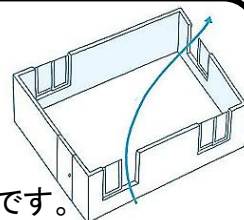
- 指のつけ根や指と爪の間、手首は洗い残しが多い部分です。
- 手洗い後は、清潔なハンカチやタオルでしっかり水分をふき取ることが大切です。

②生活リズムを整える

- 冬休みに入ると、どうしても生活リズムが乱れる心配があります。生活リズムを整えることは、元気な体を作ります。言葉掛けをお願いします。
- 衣服の調節等を行い、体の冷え対策をして暖かく過ごすことが大切です。

③部屋の換気

- 寒い時期ですが、御家庭でも部屋の換気をお願いします。
- 部屋の窓を2か所、斜めに開けると効果的に換気できます。
- 常に窓を開ける場合は、5～10cm 程度(グー1 個分)窓を開けると有効です。



★出席停止の基準

※詳細は学校へお問い合わせください。

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	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	軽快後1日目	登校OK



学校保健・学校給食委員会を行いました。

毎年、学校では保健や給食に関する取組について協議する場を設けています。会の中で、急なけがや病気の際の相談窓口について御助言いただいたので、情報を共有します。

★急なケガや病気のときの相談窓口

○「救急安心センター事業（＃7119）」

- ①救急車を呼んだ方がよいか
 - ②今すぐ病院に行った方がよいか など、
判断に迷ったときに専門家からアドバイスを受けられる
電話相談窓口です。
- 相談内容は電話口で医師・看護師・相談員が症状を把握し、
「救急車を呼ぶべきか」、「急いで病院を受診すべきか」、
「受診できる医療機関はどこか」などの案内をしていただけます。
※対象は原則15歳以上です。

（15歳未満の場合）

○「こども医療でんわ相談（＃8000）」

- ①病気の対処方法
 - ②応急処置
 - ③受診可能な医療機関の情報や
夜間や休日に対応できる医療機関の情報 など、
相談ができます。
- 夜間における小児救急に関する相談窓口です。
利用時間帯等は、事前に御確認ください。



夜間や休日に、受診できる医療機関は、
「くまもと医療ナビ」でも情報提供されています。

○感染症の流行について

県内の学校等もインフルエンザによる出席停止等が増えてきています。
急な熱発や体調不良等の症状がある場合には、お迎えに来ていただくことがあります。
御協力をお願いします。