



ほけんだより

国神小保健室発行

No.10 令和6年12月23日

全国的にインフルエンザが流行しています。秩父地区でも学級・学年閉鎖をしている小・中学校がいくつかあります。国神小学校では、今日までに5名の罹患者がいる状況です。

ぜひ、冬休みを健康に過ごせるように、もう一度、手洗い・うがい・十分な休養・栄養のある食事等を心がけてください。

インフルエンザの出席期間は？

(学校保健安全法施行規則より)

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日」です。インフルエンザの場合、発症した日とは、「発熱」した日を指します。

いろいろなケースがありますが、発症日や出席停止期間の延長については、医療機関・学校と相談の上、適切な対応をしていきたいと思ひます。

	0日目 (発症当日)	発症後、最低5日間は登校不可					6日目	7日目
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
〈例1〉 発症2日目に解熱				解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能	
〈例2〉 発症3日目に解熱					解熱後 1日目			解熱後 2日目
〈例3〉 発症4日目に解熱							解熱後 1日目	解熱後 2日目
		解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで登校不可						

解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで登校不可

※検査には適したタイミングがあるため迅速検査のみで100%インフルエンザの診断ができる訳ではありません。

※職場や学校・地域でインフルエンザが流行している場合は、風邪症状でも医療機関の受診をお願いいたします。

メディアといい関係をたもてていますか？



2週間の冬休みは、メディアと関わる時間が長くなる人が多いと思ひます。
家族でクイズ番組を見て楽しんだり、学習のアプリなど便利なものを活用したり、上手に使いましよう。

ですが、年齢制限が13歳以上となっている「YouTube」は、国神小学校の多くの児童が使用しています。暴力的で刺激の強いもの、下品な言葉、薬物や性的なものを暗示するコンテンツが含まれていますので、各家庭でしっかり管理をお願いします。



ゲームは楽しい？
それともトラブルの原因？

ゲームの

メリット	デメリット
楽しさ・達成感がある	睡眠・勉強の妨げになる
仲間意識が高くなる	友達とのトラブルの原因になる
ストレス解消になる	使わないとストレスになる



スマホは、使い方を間違えなければ、コミュニケーションでも勉強でも強い味方。
間違えると、事件や事故に巻き込まれる事も…
いい関係をたもちましよう！