

ほけんだより

November

令和7年11月14日（金）青森県立弘前第一養護学校 小中校舎保健室

11月10日はいいトイレの日、11月19日は世界トイレの日にちなんで、日本トイレ研究所では、トイレや排泄のことについて考えたり、話したりしてほしいという思いで、この期間に「トイレweek」を実施しています。保健室もその考えに共感し、保健室前の掲示板でうんちについての掲示を行いました。うんちの状態与健康状態がわかるという内容に、こどもたちは興味を持ってくれているようでうれしく思っています。

日本トイレ研究所のホームページでは、「うんちチェックシート」を始め、便秘改善に必要な情報や災害時のトイレに関する情報等も紹介されています。興味のある方はのぞいてみてください。



保健室からのお願い

だんだんと感染症の気配も近づいてきました。市内ではインフルエンザなどの感染症の流行が始まっているようです。

毎年、兄弟の学校や利用施設で流行している等、保護者のみなさまからの情報に助けられながら、流行の状況を見守っています。本校でも流行を前に対策を講じていきたいと思しますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

連絡先の確認

発熱等でご家庭へ連絡する際、学校に提出していた「家庭調査票」「保健調査票」の緊急連絡先へ連絡しています。4月に確認していただいた内容に変更がある場合は、お知らせください。お仕事の都合もあるかと思いますが、連絡のつく連絡先をお知らせいただけるようご協力をお願いします。



朝の健康観察

登校前に健康観察をお願いします。

その結果、体調不良が疑われるときは無理して登校せず、ご家庭でゆっくり静養してください。お家の方がおかしいなと思った時は、だいたい当たっています。



咳エチケット

おこさんに咳や鼻水がみられる場合は、マスクを着用して登校してください。症状がなくても、予備のマスクをかばんに入れておいてください。



登校再開はいつ?!

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間についてお知らせします。他の感染症については、ほけんだより5月号をご覧ください。か学校へお問い合わせください。

インフルエンザ

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 		 登校OK	
 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	 登校OK	
 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	 登校OK
 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 
 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目 	 発熱	 解熱	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 

新型コロナウイルス感染症

発症後5日を経過し、かつ症状が軽快し1日経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
 症状あり	 症状あり	 症状軽快	症状軽快後 1日目 			 登校OK	
 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状軽快	症状軽快後 1日目 		 登校OK	
 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状軽快	症状軽快後 1日目 	 登校OK	
 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状軽快	症状軽快後 1日目 	 登校OK



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の検査は発症後12時間のタイミングが最適とされており、発症後8時間以上経過しないと正確な検査は難しいとされています。詳しくはかかりつけ医へご確認ください。

発熱や風邪症状があっても受診しない場合は、発熱などの症状がなくなって1日経過してからの登校にご協力をお願いします。一時的に熱が下がっても、登校後に再度発熱するケースも見られています。