



NO.9令和7年1月8日
東京都立青山特別支援学校
校長 中澤 将人
主任養護教諭 小川 陽子

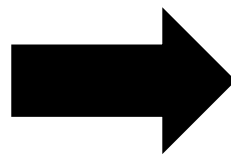
あけましておめでとうございます。冬休み、皆さんはどのように過ごしましたか？今日から3学期が始まりました。少しずつ生活のリズムを休みモードから学校モードへ慣らしていきましょう。また、これからますます寒さが強くなっていきます。体を冷やさないように食事・睡眠・運動・防寒・乾燥対策等意識して過ごしていきましょう。

1月の保健目標 「うがいをしよう(風邪の予防)」

うがいには、口の中のばい菌を洗い流す、口の中を清潔にするなどの効果があります。外から帰ったときなど、「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」をしましょう。



「ブクブクうがい」



「ガラガラうがい」

1月の保健行事

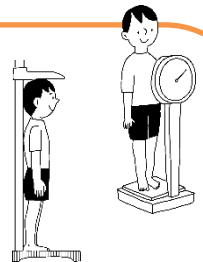
14日(火) 身体測定 中学部 9:30から

15日(水) 身体測定 小学部 9:30から

(正確に測定するために、髪の毛は頭の上で結ばないで登校してください。)

22日(水) 健康相談 (対象者・希望者) 9:30から

29日(水) 整形外科健診 (対象者・希望者) 9:30から

















インフルエンザが流行する季節です！

インフルエンザが流行しやすい時期に入りました。手洗い、うがい、マスクの着用、換気、人混みを避ける等の予防をしっかりとすると同時に、規則正しい生活を心掛け、インフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザの出席停止期間は？

「発症した後(発症の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可							
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

- ・インフルエンザ又はインフルエンザ疑いと診断された場合は必ず学校へ御連絡ください。
- ・登校に関しては医師の指示を必ず聞いて、その指示に従ってください。なお、出席停止期間は欠席扱いになりません。
- ・登校する際は登校届を忘れずに提出してください。登校届は学校ホームページに掲載されています。
- ・熱が再発した場合は、再び解熱をした翌日から数えて2日を経過する必要があります。この場合は、登校できる日にちが、発症後5日以降にずれ込む場合があります。

出席停止期間の理由って何？

理由①「発症した後5日を経過するまで」

インフルエンザ治療薬を服用すると、ウイルスが体内に残ったままでもすぐに熱が下がることがあります。この場合、解熱して2日を経過していたとしても、感染力が残ったままとなります。そのため、「発症した後5日を経過するまで」が出席停止期間となります。

理由②「解熱した後2日を経過するまで」

インフルエンザウイルスに感染した後、1～3日の潜伏期間後に急激に発熱し発症します。ウイルスに感染した人から、発症前1日、発熱中、解熱後2日間程度は、ウイルスが体の外に放出されています。そのため、「解熱した後2日を経過するまで」は出席停止期間となります。

学校は、多くの人が同じ空間で過ごす場所の1つです。感染拡大を防ぐために、出席停止期間を必ず守るようにしてください。

***体調不良時で回復しない時は、お迎えの御連絡をします。必ず連絡がつくよう携帯電話のまめな確認をお願いします。また、お子様が高熱等で長時間お迎えを待つ状況は体への負担も増します。早めのお迎えに御協力をお願いします。**

保健調査票、保健関係書類の返却、提出について

毎年2月に提出していただいている保健調査票、主治医意見書、学校生活管理指導表等の提出、薬の差し替えを今年度も1月中にお知らせと一緒に返却する予定です。受診の都合等で早目に必要な方は担任、保健室までお知らせください。対象は小学部1年生から中学部2年生までです。