



令和3年12月1日
調布市立滝坂小学校
校長 小林美也子
養護教諭 玉置真美

今年も新型コロナウイルスの感染症対策に悩まされた1年でしたが、各学年がコロナ禍でできることを考え、何事にも一生懸命取り組む子供たちの姿がとても印象的でした。引き続き、手洗いやうがいなどの感染症対策をしっかりと行っていきましょう。また、食事・運動・睡眠の規則正しい生活習慣を心掛け、免疫力を高めることでウイルスを寄せ付けない身体づくりを意識し、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

*冬休み中も、Googleフォームでの健康観察にご協力をお願いいたします。



インフルエンザの「出席停止」について

昨年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、滝坂小学校でも感染者は0人でした。幸い流行は起こりませんでした。注意すべき感染症であることに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに罹患した場合の出席停止基準は、以下の表のとおりです。

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。**

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

登校許可証明書の取り扱いについて

今年度は昨年度と同様に、インフルエンザと診断された際には、医療機関からその場で登校許可証明書を発行していただきます。そのため、症状の消失後に登校許可証を持って再度受診する必要ありません。医師から指示された出席停止期間を得て、学校に登校していただくようお願いいたします。

なお、出席停止期間を過ぎても体調が回復しない場合は、再度医療機関に受診していただき、登校の可否を判断していただくようお願いいたします。

寒いと固まる！

そのワケは？

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状、あるいは中高年の方に多い膝痛・腰痛をイメージする人が多いかもしれませんが、でも、こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい時季なのです。大まかに表すと、以下ようになります。

気温が低い→血管が縮む→
血行が悪くなる→
酸素・栄養の循環が滞る→
老廃物がたまる、筋肉が硬くなる



こうしたことから、年齢などに関係なく体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなるとも考えられています。

冷えて固まった体をほぐすには、場所や時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日やると効果がありますよ！

もうすぐ冬休み！こんなことに気をつけよう！

食べ過ぎ・飲みすぎに注意！



クリスマスにお正月と、冬休みにはおいしいものを食べたり、甘いジュースを飲んだりする機会がたくさん…。正月太りに注意しましょう。

夜ふかしのしすぎに注意！



年末年始にはおもしろいテレビ番組がたくさんやっていて、つい夜遅くまで見てしまうかもしれません。気をつけましょう。

感染症を予防しよう！



具合が悪くて冬休み中に何もできなかった…。なんて残念なことにならないためにも、手洗い・うがい・マスク・換気で予防しましょう！

すすんで体を動かそう！



冬休み中、家でずっとゴロゴロしていると体がだるくなったりします。運動や家事のお手伝いなどを積極的にできるとよいですね。

一年の計は元旦にあり！

「一年の目標や計画は最初の日である元旦に立てるのがよい」という意味のことわざです。みなさんにとって令和3年はどんな一年だったかを振り返ってみてください。そして、1月1日には「令和4年はこんなことをがんばるぞ！」など目標を立てて、それを実現するためにまた一年間頑張ってもらいたいと思います♪

