

# ほけんだより

令和7年11月13日  
上ノ原小学校保健室

11月の保健目標  
正しい姿勢で勉強しよう

今週からインフルエンザや風邪等の流行が拡大してきました。体調管理に気を付けて過ごしてください。来週は作品展ですが、風邪症状等がある場合は、咳エチケット等を守っていただき、ご鑑賞をお願いします。



## インフルエンザ 流行しています！

先週から、少しずつインフルエンザが増えてきたところでしたが、今週になり、先週以上の流行状況が見られます。調布市内でも11/8時点で7校が学級閉鎖を行っており、全国的にも流行が拡大しています。

元気そうに見えても、実は熱がある…ということも少なくありません。朝、お子様の体調をよく見ていただき、登校の判断をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間は **発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**となっています。下表を見ていただき、登校の基準を確認してください。また、登校するときには、登校許可申請書（保護者記入）が必要です。

### ◎6日目に登校可能な場合

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱、鼻水など (発症日)		熱が下がり、症状 も落ち着いた				登校可能

発症後5日、解熱後2日を経過している  
ので、登校することができます。

### ◎6日目に登校不可能な場合

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱、鼻水など (発症日)					熱が下がり、症状 も落ち着いた	登校できま せん	登校できま せん	登校可能

発症後5日は経過していますが、解熱後2日を経過していないので、登校することができません。

## インフルエンザの検査はいつがいい？

インフルエンザの検査をされる場合、発熱後すぐに検査をすると偽陰性となる場合があります。体内のウイルス量が少ないからです。

一般的に、発熱などの症状が表れてから24時間以降に検査を受けることが推奨されています。ただし、48時間をすぎると、再度ウイルス量が減ってきてしまうため、検査をする際には、ご注意ください。



## 体温の測り方

保健室で体温を測る際、正しい測り方ができていない子が多いです。インフルエンザの流行期は、体温が健康観察の重要な指標となります。ご家庭でも、正しい体温の測り方を実践していただき、日々の健康観察に生かしていただければと思います。



体温計はわきの真ん中に体の下から押し上げるようにあてる。