



公園の木々が落葉し始め、外の景色が秋から冬の様子に変化してきました。朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。校内では学習発表会に向けて、子どもたちが元気に練習しています。今年もあとひと月を残すのみとなりました。御家族皆さんが元気に過ごせるように、体調管理に十分注意していきましょう。

\* \* \* \* \* **保護者の方へ** \* \* \* \* \*

**12月の保健行事予定**

※身長・体重は1月に測定します。

12月	小学部	中学部
6日(火)		AM 視力測定(中3)
7日(水)		AM 視力測定(中2)
8日(木)		AM 視力測定(中1)
9日(金)	AM 視力測定(小6)	
13日(火)	AM 視力測定(小5)	
14日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
15日(木)	AM 視力測定(小4)	
19日(月)	AM 視力測定(小3)	
21日(水)	AM 視力測定(小2)	
22日(木)	AM 視力測定(小1)	

- 冬休み前に歯みがきカレンダーを配布します。御家庭でぜひ取り組んでみてください。夏休みに実施した際は大変きれいに色塗りされていたり、シールを活用されたりと工夫を凝らして取り組まれた御家庭がたくさんありましたので、今回から学校では回収いたしません。御家庭で楽しく取り組める素材としてお使いください。
- もし冬休み中にお子様大きな病気やケガがありましたら、学校(学校携帯)に御連絡ください。冬休み中の様子については、3学期始業式に連絡帳にてお知らせください。

\* \* \* \* \* **インフルエンザについて** \* \* \* \* \*

- すでに新聞やニュースで報道されているように、今冬は新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。インフルエンザは学校保健安全法第19条に基づき、出席停止扱いとなります。

インフルエンザの出席停止期間(学校保健安全法施行規則第18条、19条)  
**「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」**です。  
**どんなに早く解熱しても、最低、発症した翌日から5日間は出席停止となります。**

		発症日	発症後							
		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
例1	発症後1日目に解熱した場合(最低基準)			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	

- 抗インフルエンザ薬を内服すると解熱が早い場合がありますが、ウイルスの感染力はまだ残っています。また一旦解熱しても、再度発熱する場合があります。そのため、処方された薬は定められた期間必ず内服し、出席停止期間を守って自宅で療養してください。 ●出席停止後に登校する際、出席停止証明書(保護者記入)が必要です。本校のホームページから印刷できます。

<裏面に続く>

本校産業医の河野臨床医学研究所 附属北品川クリニック 築山節医師に最新の状況を伺いました。

	新型コロナウイルス	インフルエンザ
①症状	共通。症状だけでは区別がつかない。早めに医療機関を受診しましょう。 <b>気道症状・・・咳、のどの痛み、鼻水</b> <b>全身症状・・・熱、頭痛、筋肉痛・関節痛、だるさ</b>	
②潜伏期	従来の新型コロナウイルス・・・約5日 オミクロン株・・・約3日	約2日
③重症化するリスクが高い人	★高齢者や基礎疾患がある成人、妊婦 新型コロナウイルスは罹患すると血栓症を作りやすい性質がある。 特に高血圧、動脈硬化、糖尿病、心血管疾患 脳血管疾患、肥満、喫煙、免疫不全者、妊娠後期の人は危険。	★小児（小学生以下） 日本では過去2年流行していない。小児は未罹患のため十分な免疫がない人が多い。 オーストラリアではすでにインフルエンザが流行している。日本は渡航制限を緩和したので、外国からインフルエンザウイルスが侵入しやすい状況。
④対応	<b>【重症化するリスクが高い人の場合】</b> 小学生以下の子ども、65歳以上の高齢者、基礎疾患がある方、妊婦さん ⇒ 速やかに受診！ <b>発熱外来、かかりつけ医、地域外来・検査センター</b> <b>【重症化するリスクが低い人の場合】</b> 発熱したら自宅で新型コロナウイルス簡易検査キットを使って自己検査する。 <b>陽性の場合</b> は「東京都陽性者登録センター」に連絡・登録する。（以降療養中の支援が受けやすくなる。） <b>陰性の場合</b> はインフルエンザ罹患を疑い、発熱外来やかかりつけ医で検査を受ける。 （2日以内に抗インフルエンザ薬を内服できれば有効。）	
⑤予防	マスクの着用は感染予防に有効である  <p>粒子の大きさ(μm) 100 10 1 0.1</p> <p>無症候性感染者 非感染者</p> <p>唾液を含む飛沫が飛ぶことでウイルスが飛散 最大の曝露</p> <p>マスクを着けることで飛沫が減り、周囲のウイルス曝露が減る 最小の曝露</p>	
	共通。従来の方法と変更なし。 マスクの着用（不織布マスク推奨）、手洗い・うがい、部屋の換気（部屋の窓やドアを対角線上に10cm開けるだけでも有効）、加湿（40～60%程度が目安。口や鼻の粘膜保護とウイルスの活動抑制）。あくまでも任意ですが、可能ならば両方の予防接種を受けて体の抵抗力自体を上げる。	

★東京都福祉保健局のホームページで詳細な情報が公開されています。必要な方は参考になさってみてください。