ほけんだより10月

令和８年９月30日
相模原市立中央小学校
保健室

インフルエンザ等の感染症が早くも本格的に流行しています。流行シーズンが長くなるので毎日の体調管理にいっそう気をつけていきましょう。寒暖差もありアレルギー症状が出ている人もいます。体の免疫力を落とさないよう、バランスの良い食事や早寝早起き、適度な運動を心がけましょう。



保健室では感染症予防の
スライド動画を放映中です。





9月16日、2年生と5年生を対象に歯科衛生士による歯の指導がありました。よくかむことや、歯肉炎予防等について学びました。



10月10日は目の愛護デー。
目をいたわりましょう。





9月の５連休あけ。お天気もよく、外で虫をとったり、遊んだり
たくさんの人が外で活動する様子がありました。

【10月の発育測定より 】

10月に発育測定・保健指導を行います。

子どもたちが自分の体の成長を感じる機会にしたいと思います。保健指導では「目の健康」についての指導を予定しています。

発育測定結果については、健康手帳が記録用紙扱いとなったため、家庭へのお知らせはありません。測定結果を知りたい場合は、連絡帳でお知らせください。

【日程】

10月	5日	つくし級 すみれ級
10月	6日	１年生
10月	8日	２年生
10月	9日	３年生
10月	14日	４年生
10月	15日	５年生
10月	16日	６年生

【インフルエンザ、コロナの出席停止期間について 】

8月下旬ごろからインフルエンザ等で学級閉鎖をする学校が出ています。「相模原市小中学校等出席停止及び休業の措置基準」を掲載します。罹患された際は基準に沿った対応をお願いします。なお、出停期間を終えても、咳等の風邪症状が残っている場合は登校を控えてください。

〈インフルエンザの出席停止期間について 〉



○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。

発症日 ０日目	発症後 １日目 （起算日）	発症後 ２日目	発症後 ３日目	発症後 ４日	発症後 ５日目	発症後 ６日目	発症後 ７日目
発症 （当日に解熱）	休	休	休	休	休	**登校可能**	
発症 （発熱）	休 （発熱）	休 （発熱）	休 （解熱）	休 解熱後 １日目	休 解熱後 ２日目	**登校可能**	
発症 （発熱）	休 （発熱）	休 （発熱）	休 （発熱）	休 （解熱）	休 解熱後 １日目	休 解熱後 ２日目	**登校可能**

〈新型コロナウイルスの出席停止期間について 〉



○発症日を０日目として５日を経過し、かつ症状軽快後１日を経過するまで。

発症日 ０日目	発症後 １日目 **（起算日）**	発症後 ２日目	発症後 ３日目	発症後 ４日目	発症後 ５日目 **（出席停止必須日数）**	発症後 ６日目	発症後 ７日目
発症 **（当日に解熱かつ症状の軽快）**	休	休	休	休	休	**登校可能**	
発症 （発熱等）	休 （発熱等）	休 （発熱等）	休 （解熱かつ症状軽快）	休 （症快 軽快後１日目）	休	**登校可能**	
発症 （発熱等）	休 （発熱等）	休 （発熱等）	休 （発熱等）	休 （発熱等）	休 （解熱かつ症状軽快）	休 （症状軽快後１日目）	**登校可能**