

ほけんだより

11月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう

きこう ふくそう 気候にあわせた服装をしよう！

あさゆう かんだんさ がつねつ はなみず せき のどのいたみなど、
風邪の症状が出ている人が増えています。

かぜよぼうには手洗い、うがいだけでなく、衣服の調節
にも気を付けましょう。体温調節しやすいよう
上着を持ってくると便利です。



かんたんじ ちゆうい 寒暖差に注意しよう

ひるま あせ ようき 朝晩
は意外に冷え込むな〜と感じる
頃になりました。秋から冬へと
変化していくこの時季、寒暖差
疲労に悩んでいませんか？

じつ わたし からだ 気がつ
かないうちに寒暖差によってダ
メージを受けています。寒暖差

ひろう 疲労がたまると、特に心当たり
がないのに、体がだるく感じたり、
肩が凝ったり、食欲が落ち
たりします。

たいさく 対策としておすすめなのは、
ゆっくりお風呂に浸かることで
す。体を温めて、リラックスし
ましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。
秋から冬へと変わる季節、自
分で自分の体を労わってあげま
しょう。

保護者の方へ

手足口病が出ています！



先月から引き続き、手足口病にかかる子が出ています。手足口病は出席停止扱いです。症状がある場合は、学校から「登校許可証明書」を受け取った上で、医療機関を受診してください。

原因……コクサッキーウイルスやエンテロウイルス

感染経路…飛沫感染・接触感染

潜伏期間…3～5日ほど

症状……手のひらや足の裏、口の中などに小さな水ぶくれのような発疹ができるウイルス感染症

治療法……抗ウイルス薬はないため、主に症状を和らげる治療

⇒裏面もあります。

【インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかった場合】



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に感染してからの再登校には「登校届」が必要となります。「登校届」は学校のホームページよりダウンロードできますので、プリントアウトしてお使いください。(紙でのご用意もありますので、その際は学校にお問い合わせください。)

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に感染した場合、インフルエンザは「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」、新型コロナウイルス感染症は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」登校を控えていただきます。

それまでの「登校許可証明書」に代わり、「インフルエンザによる欠席・再登校届」「新型コロナウイルス感染症による欠席・再登校届」を保護者等が記入し、学校に提出していただくこととなっています。届出用紙を記入するために受診する必要はありません。なお、症状が少しでも残っている場合や処方された薬を服薬している間は、医師の判断に従ってください。

各書類の見本です。

【インフルエンザ様症状による欠席・再登校届】

【新型コロナウイルス感染症による欠席・再登校届】

令和5年5月8日

保護者の皆様へ

小金井市教育委員会

季節性インフルエンザに係る欠席・再登校届の運用について

インフルエンザと診断された場合は、学校保健安全法施行規則により、出席停止となります。再登校については「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過した」場合は、下記の「インフルエンザによる欠席・再登校届」を保護者等が記入し、学校に提出していただきますようお願いいたします（届出用紙を記入するために受診する必要はありません。）。なお、症状が少しでも残っている場合や処方された薬を服薬している間は、医師の判断に従ってください。

お子さんがインフルエンザ様症状で欠席する場合は必ず学校に連絡し、医療機関での診断結果については改めて学校へお知らせください。

問い合わせ先：小金井市教育委員会学務課 保健給食係
電話042(587)9874

インフルエンザ様症状による欠席・再登校届

所在 _____ 学校名 _____
_____ 年 _____ 級 氏名 _____

_____ 月 _____ 日にインフルエンザの診断を受け、欠席させていただきましたが、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過したので、_____ 月 _____ 日から登校させていただきます。

発症した医療機関名： _____
発症した日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

保護者名 _____

*この用紙はお子様の様子がよくわかる保護者等の方が記入してください。
*この用紙を記入するために受診する必要はありません。

ダウンロードは以下から



令和5年5月8日

保護者の皆様へ

小金井市教育委員会

新型コロナウイルス感染症に係る欠席・再登校届の運用について

新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、学校保健安全法施行規則により、出席停止となります。再登校については「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過した」場合は、下記の「新型コロナウイルス感染症による欠席・再登校届」を保護者等が記入し、学校に提出していただきますようお願いいたします（届出用紙を記入するために受診する必要はありません。）。なお、症状が少しでも残っている場合や処方された薬を服薬している間は、医師の判断に従ってください。

お子さんが新型コロナウイルス感染症で欠席する場合は必ず学校に連絡し、医療機関での診断結果については改めて学校へお知らせください。

問い合わせ先：小金井市教育委員会学務課 保健給食係
電話042(587)9874

新型コロナウイルス感染症による欠席・再登校届

所在 _____ 学校名 _____
_____ 年 _____ 級 氏名 _____

_____ 月 _____ 日に新型コロナウイルス感染症の診断を受け、欠席させていただきましたが、発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過したので、_____ 月 _____ 日から登校させていただきます。

発症した医療機関名： _____
発症した日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

保護者名 _____

*この用紙はお子様の様子がよくわかる保護者等の方が記入してください。
*この用紙を記入するために受診する必要はありません。

ダウンロードは以下から

