

ほけんだより



小田原市立下中小学校
令和7年12月2日
発行 NO.8

インフルやコロナと診断されたら

インフルエンザがはやっています。急な発熱や体調不良を感じたら、かかりつけ医に連絡して、必ず受診（相談）してください。

- 1 学校にさくら連絡網や連絡帳、電話のいずれかで連絡をしてください。
- 2 医療機関の指示に従って療養してください。
- 3 登校を再開する時に、医療機関から伝えられた指示を



保護者が健康手帳等に記入して、担任に提出してください。

病院名を忘れずに！

出席停止期間は、

- インフル：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
- コロナ：発症後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

病名（例）	出席停止期間	医療機関名
インフル エンザA型	令和〇年〇月〇日から 令和〇年〇月〇日まで	〇〇医院
新型コロナ	令和〇年〇月〇日から 令和〇年〇月〇日まで	〇〇医院

発熱した日は、数えません！

参考：インフルエンザ出席停止期間早見表

例	発症した後 5日を経過	発症日						発症後			発症した後 5日を経過した後		
		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	登 校 可 能	登 校 可 能	登 校 可 能
Aさんの例	発症後 1日に解熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登 校 可 能					
出席停止期間													
Bさんの例	発症後 2日に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登 校 可 能					
出席停止期間													
Cさんの例	発症後 3日に解熱	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													
Dさんの例	発症後 4日に解熱	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													
Eさんの例	発症後 5日に解熱	発熱	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													

※その後は、解熱した日によって出席停止日が延長されていきます。



その症状、インフルエンザかも？

急な高熱



強い寒気



関節痛や筋肉痛



体が怠い



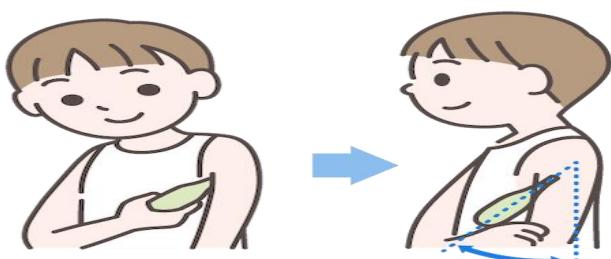
インフルエンザは、急に高熱がでることが多いです。当てはまる症状があるときは、ぜひ、体温を測ってみてください。また、測り方や測るタイミング、病気の種類によっては、体温だけでは体調の悪さを判断できない時もあります。いつもの元気がないときは、大事をとってゆっくりお休みください。

体温の豆知識



- ・体温は、わきの下の中心が、一番高い。
- ・体温は、一定ではなく体内リズムによって変化している。
- ・体温は、食事、運動、入浴直後では高くなり、気温等の影響も受けやすい。

正確に体温を測るポイント！



わきの下の中心に
下から斜め上に
差し込む。

もう片方の手で
ひじを押させて、
密着させる。

感染予防に、ハンカチを！

学校では、石けんでの手洗いを指導していますが、ハンカチを持つていない児童が多く見られます。ハンカチがないと、しっかり洗えなかったり、服で拭いたりして、感染予防ができません。
ぜひ、夜のうちにハンカチを用意し、

「ハンカチ持った？」の

声かけをお願いします。

