



天気^{てんき}が悪^{わる}く、肌寒^{はださむ}いと感^{かん}じる日^ひもあれば、ポカポカ陽^{よう}気^きで、体^{からだ}を動^{うご}かすと汗^{あせ}ばお暖^{あた}かい日^ひ
 もある11月^{がつ}ですね。弥栄小^{やさかしやう}では、発熱^{はつねつ}・咳^{せき}・下痢^{げり}等^{など}でお休^{やす}みして
 いる人^{ひと}が多い^{おお}です。また、「マイコプラズマ感^{かん}染^{せん}症^{しやう}」「手^て足^{あし}口^{くち}病^{びやう}」
 「溶連菌感^{ようれんきんかん}染^{せん}症^{しやう}」にかか^{しゅつ}り、出^{しゅつ}席^{せき}停^{てい}止^しとな^{ひと}っている人^{ひと}もいます。
 先^{せん}日^{じつ}、ニユースでもインフルエンザ^{いんぷるえんざ}が増^ふえていると報^{ほう}じられていま
 した。様^{さま}々^{ざま}な感^{かん}染^{せん}症^{しやう}がはやる季^き節^{せつ}です。
 生^{せい}活^{かつ}習^{しゅう}慣^{かん}を見^み直^{なお}し、こまめな手^て洗^{あら}い・うが^{うが}い、咳^{せき}エチケッ^{かん}トで感^{かん}染^{せん}症^{しやう}を予^よ防^{ぼう}しましやう！

出席停止を必要とする疾病とその期間は下表のとおり
 です。お子さんが罹患された場合は、速やかに学校に
 連絡してください。

種 類	病 名	期 間	医師が感染の恐れがないと認めたときには、この限りでありません。 医師の指示に従ってください。
第1種	エボラ出血熱、クリア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎（ポリオ）、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群、中東呼吸器症候群、特定鳥インフルエンザ	治癒するまで	
第2種	新型コロナウイルス感染症	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	
	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザ及び新型インフルエンザ等感染症を除く）	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	
	百日咳	特有の咳が消失するまで、又は、5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで	
	麻疹	解熱した後 3日を経過するまで	
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで	
	風しん	発疹が消失するまで	
	水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで（かさぶたになるまで）	
	咽頭結膜熱	発熱、咽頭炎、結膜炎等の主要症状が消退した後2日を経過するまで	
	結核	医師において、感染のおそれがないと認めるまで	
	髄膜炎菌性髄膜炎	医師において、感染のおそれがないと認めるまで	
第3種	コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、	病状により、学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	
	その他の感染症 感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、伝染性紅斑（りんご病）、手足口病、ヘルパンギーナ 等	症状によっては、出席停止になる場合があります。停止期間は、医師において、感染の恐れがないと認められるまで	

お子さんの病気の悪化を防ぐため、また、他の児童への感染を防ぐためにも医師の許可を得てから登校してください。（医師の証明書などは必要ありません。）

“ストレッチ”を試してみよう！

寒さむくなってくると、筋肉きんにくは固かたくなりやすく、姿勢しせいも悪わるくなりがち。特とくに、首くびの筋肉きんにくがかたくなると、肩こりかたや頭痛ずつうにつながることもあります。ストレッチで筋肉きんにくの緊張きんちようをほぐしてあげて！伸ばしたい筋肉きんにくを意識いしきして、大きく息いきを吐はきながら筋肉きんにくを伸ばすのがポイントです！

.....
長時間ちょうじかん、同じ姿勢おなじしせいでいることで固かたくなった首くびの筋肉きんにくをやわらかくしよう
.....

おうちの方へ

「弥栄っ子 歯と口の健康週間における歯科保健活動」へのご協力ありがとうございました。お忙しい中にも関わらず、ワークシートにコメントをいただきありがとうございます。自分の歯みがきについて、子供たちへの良いアドバイスになりました。保健室からも返事をお返したいところですが、一人ひとり拝見して、ハンコを押して、返却させていただきます。今後も学校保健活動へのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。