



令和 6 年 1 2 月 3 日
 東京都立永福学園
 校長 緒方 直彦
 主任養護教諭 木村真紀子

日がだんだんと短くなり、寒さが急に増してきました。日の短さと寒さは、眠気と関係していると言われて
 います。冬になると他の季節より眠気を感じる人が多いのではないのでしょうか？

日光を浴びる時間が短いと、覚醒の促進と、感情を調節するセロトニンや、睡眠を調節しているメラトニン
 というホルモンの分泌量のバランスが悪くなります。

また寒さによって体温が下がると、寝つきが悪くなる、眠りが浅くなるなどの症状が現れることがあります。

朝起きたら日光を浴びて、しっかりと身体を覚醒させましょう。夜は手足を温めて、良い眠りをとってくだ
 さいね。

12月の保健行事

| 日程 | 内容 | 対象 |
|-----------|-------------|--|
| 12月 5日(木) | 小1 親子歯科保健指導 | 小学部1年生および保護者の方が対象です。 詳細は別途案内を御確認ください。 |

- *小児神経診 : 12月12日(木)
- *整形診察 : 12月 6日(金)・12月13日(金)
- *精神保健相談 : 12月17日(火)

対象の方にはお知らせを
配布しています。

・希望される方は、**12月10日(火)までに**、担任を通じて、保健室までお申し出ください。

- *ユースヘルスケア相談(産婦人科相談) : 12月 3日(火)

・1月のユースヘルスケア相談は1月27日(月)です。希望される方は、担任を通じて、保健室
 までお申し出ください。

感染症情報 『伝染性紅斑(リンゴ病)』

全国的に『伝染性紅斑(リンゴ病)』の流行が見られています。なかでも、11月11日から11
 月17日の1週間における患者報告者数は、6年ぶりに東京都の警報基準を超えました。

伝染性紅斑は、ウイルスによる感染症で、治療法やワクチンはありません。両頬に赤い発疹、体
 や手・足に網目状の発疹がみられ、1週間程度で消失します。発疹が薄く、他の疾患との区別が難
 しいこともあります。

『伝染性紅斑(リンゴ病)』は学校感染症となります。出席停止の期間は『症状により学校医その
 他医師において感染の恐れがないと認めるまで(第三種その他の感染症)』となります。症状があっ
 ても他の人にうつさないと考えられる場合など登校は可能なこともありますので、かかりつけ医に
 確認するようにしてください。

11月頃より本校で散見した学校感染症



裏面もあります

学校感染症 第三種（その他の感染症）について

学校保健安全法に定められた「学校で予防すべき感染症（学校感染症）」に罹患した場合、出席停止となります。「第三種（学校教育活動を通じ学校において流行を広げる可能性のあるもの）」の出席停止期間は、症状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるまで、となっています。

第三種の「その他の感染症」の場合であっても、学校での流行の拡大を防ぐため、登校については医師に確認をお願いします。

「その他の感染症」に含まれるもの

- 溶連菌感染症
- 手足口病
- 伝染性紅斑（リンゴ病）
- ヘルパンギーナ
- 感染性胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）
- マイコプラズマ感染症 など

感染症

みんなで協力して
流行を防ぎましょう



家庭で坐薬等頓服薬を使用したあとの登校について

お子様の体調によって、けいれん発作時や発熱時など頓服薬（坐薬等）を使用して、対応をすることがあります。御家庭においても、坐薬等頓服薬の使用後は、十分な休養と観察の後の登校をお願いします。

○家庭で初めて頓服薬（けいれん発作止め坐薬、口腔溶液など）を使用した場合について

→副作用出現の可能性があります。家庭で24時間の症状及び副作用のなどの経過観察をしてください。

○『けいれん発作止め』について（入眠目的の坐薬含む）

→『けいれん発作止め』の頓服薬を使用した場合は、保護者の方が8時間の症状、副作用等の観察をして、いつもと変わらない健康状態（呼吸状態、分泌物、睡眠、栄養、熱など）であることを確認したうえで登校してください。使用后8時間の経過観察ができていない場合は、スクールバスや医療的ケア専用通学車両の乗車はできません。8時間の経過観察後、健康状態に変わりがなければ、保護者の方による送りでの登校は可能です。

○『解熱剤』について

→『解熱剤（臨時薬）』を使用した場合は、解熱後24時間再発熱がないことを確認したうえで、登校してください。

（薬効が切れると再び発熱する可能性があるうえ、一過性の発熱か感染による発熱か判断できないため）



坐薬等頓服薬の使用方法については個別性が高い部分はありますが、健康で安全な学校生活を送るためにも御理解のほどよろしくお願いいたします