

ほけんだより

令和8年9月30日 No.9
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室

2学期が始まって1か月がたちました。

今年の9月はすずしい日が多かったですが、雨の日が多く、なかなか外遊びができない日々でした。10月はさわやかな秋晴れの日が多いといいですね。また、校庭や公園には、色づいた葉っぱや木の実が落ちていて、秋のお知らせをしてくれるようになってきます。みなさんもいろんな秋を探してみてくださいね。



身体計測を行いました

下の表は2学期の初めに行った身体計測結果の平均値です。成長には個人差があります。自分の結果と比べることなく、あくまでも参考にしてください。



		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長 (cm)	男子	119.4	125.0	129.9	136.3	141.2	149.9
	4月と比べて	+2.7	+2.2	+2.0	+2.4	+2.2	+3.5
	女子	116.9	123.3	130.8	136.7	143.3	150.1
	4月と比べて	+2.6	+2.6	+2.4	+2.9	+2.7	+2.7
体重 (kg)	男子	23.0	25.3	27.5	33.2	36.2	42.6
	4月と比べて	+1.3	+1.3	+1.3	+2.0	+2.1	+2.1
	女子	20.7	24.3	28.5	31.1	36.3	41.1
	4月と比べて	+1.1	+1.4	+1.6	+1.7	+2.1	+1.9

早くも流行がはじまっています！

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に注意！！

◎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（熱が下がること）した後2日を経過するまで

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

◎新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について◎

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

※「症状が軽快」とは、解熱剤（熱を下げる薬）を使用せずに解熱し、かつ、咳などの呼吸器症状がよくなっていることを指す。

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

★インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症ともに、「発症した日」、「熱が下がった日」、「症状が軽快した日」はそれぞれ「0日目」と数えます。

☆予防のために！☆

- ・てあらい・うがい・マスク
- ・よく食べる・しっかりねる

