

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない 素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

健康な時の体温（＝平熱）は人によって違います。自分
の平熱を知っていると、体調の変化に気づきやすくな
ります。

おぼえておこう

体温計の 正しい使い方



体温計の電源を入れ、
表示部に「L℃」が出たら準備完了



体温計の先は
わきのくぼみの中心にあてる



下から押し上げるように
持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を
外から押さえて
体温計とわきを密着させる

【保護者の方へ】

感染症流行の季節となりました。出席停止となる感染症につきましては、下記の表をご確認いた
き、登校再開時に「登校許可証（医師記入）」または「療養報告書（保護者記入）」（いずれも日出学園小
学校 HP 右上 [在校生・保護者の皆さま](#) ⇒〈各種提出書類〉よりダウンロード可能）のご提出をお願い
いたします。児童手帳 P8～9「届け・願いについて」にも出席停止や学校感染症についての記載がありま
す。ご参照ください。ご不明な点等ございましたら、担任または保健室までお問い合わせください。

【登校許可証を提出する感染症、およびその出席停止期間】※医師が記入

- ・百日咳：特有の咳が消失 or 5 日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
- ・麻疹（はしか）：熱が下がって 3 日を経過するまで
- ・風疹：発疹が消失するまで
- ・水痘（みずぼうそう）：すべての発疹がかさぶたになるまで
- ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）：耳下腺、顎下腺、または舌下腺の腫脹が発現後 5 日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
- ・咽頭結膜熱（プール熱）：主要症状がなくなってから 2 日を経過するまで
- ・溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、帯状疱疹、感染性胃腸炎（ノロ・ロタ等）
- ・流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナ
- ・伝染性膿痂疹（とびひ）、伝染性紅斑（りんご病）

出席停止期間は
症状により
医師が判断

【療養報告書を提出する感染症、およびその出席停止期間】※保護者が記入

- ・インフルエンザ：発症後 5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで ※発症日＝0 日
＋抗インフルエンザ薬の処方がある書類（お薬手帳、薬の説明書等）のコピーを添付
- ・新型コロナウイルス感染症：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 ※発症日＝0 日