

ほけんだより



2025年12月1日
保健室より

本格的に寒い日が続くようになりました。冷たく乾いた風や空気は、菌やウイルスが活動しやすくなります。そのため、インフルエンザや風邪が流行りやすくなります。これから、楽しいイベントがいくつかありますね。学校でも家でも、けがや病気に気をつけて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

熱が高くなくてもこれらの感染症にかかっている可能性もあります。症状のあるときは、無理して登校せず、おうちの人と一緒に病院へ行きましょう。

保護者の方へ

①療養報告書の提出について

感染症と診断された場合、出席停止になりますので、学校までご連絡ください。登校する時は、療養報告書が必要になります。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症はそれぞれ保護者の方に記入していただく用紙になります。この2つ以外の感染症は医師と保護者の方に記入していただく用紙になります。用紙は、学校のホームページからデータがダウンロードできます。ご家庭で印刷をし、必要事項を記入した上で、学校へ提出してください。

★詳しくはほけんだより5月号をご覧ください。

②欠席・遅刻・早退の連絡について

本校では、欠席・遅刻・早退の連絡に専用フォームを使用しております。お手数ですが、該当日には入力をお願いいたします。また、出席停止については、「病欠」→「出席停止」で入力をお願いいたします。出席停止で入力すると、感染症名を選択することができます。



今月の保健目標

冬を健康に過ごそう



感染 症 注 意 報

自分も まわりも

10のアクション

健康に

ポイント★1

手洗い
こまめに・ていねいに

ウイルスを寄せ付けない
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント★2

換気
部屋の2カ所を開けると

マスク
正しくつける

ポイント★3

免疫力を高める
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつけたりしてくれます。

食事
栄養バランスに注意

睡眠
量も質も確保

運動
汗かきながら体を動かす

ポイント★3

うつらない・うつさない
他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

密回避
人混みは避ける

咳エチケット
咳やハンカチでおさえる

換温
体調が悪いと思ったら

休養
無理しない

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいい空気がだいすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の動きも弱まる。だから体の中に入っていくやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿度があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃうてから手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせなよな！

感染経路別

冬に気をつけたい

病気の例

賞えびおきたい4つの感染経路

<p>飛沫感染</p> <p>せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む</p>	<p>接触感染</p> <p>ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる</p>
<p>空気感染</p> <p>空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む</p>	<p>経口感染</p> <p>ウイルスなどがついたものを口にする</p>

飛沫・接触感染

新型コロナウイルス感染症

インフルエンザ

溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など