

2025.12

ほけんだより 12月

浦庄小学校
保 健 室

インフルエンザの流行期になりました。本校でも、インフルエンザにかかる児童がふえています。もう一度、自分でできる感染症対策を見直し『手洗い・うがい・手指の消毒・換気』などの基本的な感染対策を続けましょう。また、せきができるときは、マスクを着用するなどの、『せきエチケット』を守りましょう。



【保護者の方へお願い】

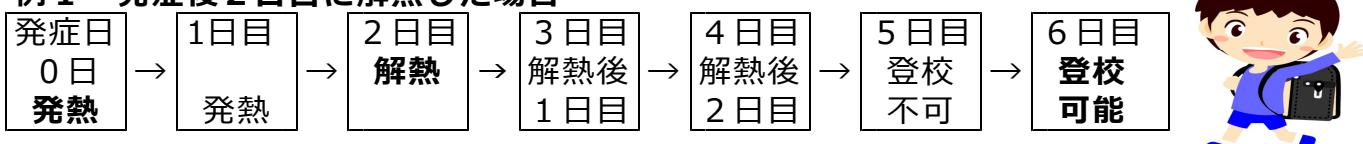
インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの診断を受けた場合は、必ず学校へ連絡をお願いします。インフルエンザは学校伝染病のため出席停止となり、出席停止期間は、

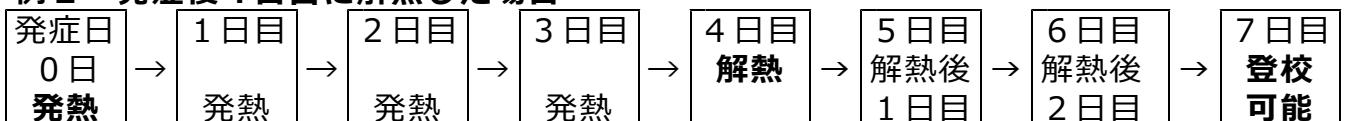
「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を過ぎるまで」

となっています。主治医の先生の指示を守り、家庭で十分に休養してください。登校可能日については、下の図を参考にしてください。(発熱した日を発症日=0日とします。)

例1 発症後2日目に解熱した場合



例2 発症後4日目に解熱した場合



朝、起きたときのお子さんの様子を見て、「今日は少しんどそうかな?」と思われたときは、体温や体調、顔色や食欲などの健康観察をお願いします。登校する場合は、早退に備えて、お迎えが可能な方の昼間の連絡先(携帯、職場など)をお子さんに伝えておいてください。早退する場合は、緊急連絡カードを見て、保護者の方に連絡をしてからお迎えにきていただくようになりますので、よろしくお願ひいたします。



保健安全委員会からのお知らせ



11/4~7に、第2回はみがきチェックをしました。

【結果】「歯みがき努力賞」は、2年生と3年生でした！

これからも まいにち 1日3回
たべたあとに おくばまで
しっかり はみがきをしましょう。



うらへ

インフルエンザについて

かぜ・インフルエンザ

冬に空気が乾燥してくると、かぜやインフルエンザがはやりだしますが、症状やあらわれ方には少しづがいがあります。覚えておきましょう。

【かぜ】

● 症状

せき、くしゃみ、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、発熱（37～38度）など。

● 症状のあらわれ方

それほど急ではない。

【インフルエンザ】

● 症状

高い熱（38～40度）、頭や関節の痛み、強い寒けやだるさ、せき、のどの痛み、鼻水など。

● 症状のあらわれ方

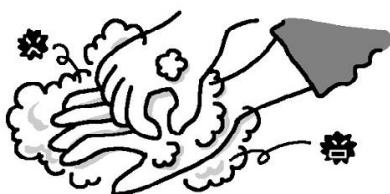
急にどんどん悪くなる。



インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついているかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



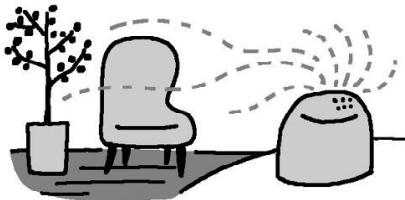
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



15才未満の子は解熱剤に注意！

15才未満の子どもに飲ませてよいのはアセトアミノフェンの成分が入っているもので、アスピリンが入っているものは飲ませてはいけません。大人用のものを飲ませず、必ず医師、薬剤師に相談してください。平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安になります。