



令和6年11月1日
高田小学校
保健室

ひるまはださむいと感じる日が多くなり、あきらしさをを感じる時季となりました。きゆうおんどへんかからだ
昼間も肌寒いと感じる日が多くなり、秋らしさを感じる時季となりました。急な温度の変化に体がついて
いけず、たいちようくすひとおおみ、たいおんちようせつとうこう
体調を崩している人も多く見かけます。体温調節ができるよう、登校するときもセーターやジャケ
ットを着たり、よるねふとんをしっかりとしっかりかぶったりして、かぜ
風邪をひかないように気をつけましょう。

☆☆☆！！注意！！感染症が流行しています☆☆☆

がっこう
学校でも、インフルエンザや溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症などが流行っています。感染症対策を
して、じぶんかんせんしょう
自分も感染症にかからないように、また、ともだちかぞく
友達や家族にもうつさないように気をつけましょう。

インフルエンザ

せんぶくきかん
潜伏期間：1～4日

かんせんけいろ
感染経路：飛沫感染（せきやくしゃみのしぶきにウイルスが入っていて、それを吸い込むことで感染する）

せつしよくかんせん
接触感染（物にウイルス入りの飛沫がついていて、それを触り、自分の体内に入ること感染する）

しょうじょう
症状：発熱（急に38℃くらいまで上がる）・頭痛・鼻水・せき・全身のだるさ・筋肉痛・関節痛 など

しゅつせきていしきかん
出席停止期間：解熱後2日を経過し（発熱した日が0日目）、かつ発症から5日を経過すれば登校可。

溶連菌感染症

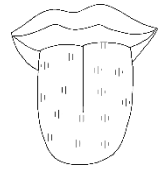
せんぶくきかん
潜伏期間：2～5日

ようれんきんかんせん
溶連菌感染からの糸球体腎炎になることもある

かんせんけいろ
感染経路：飛沫感染・接触感染

しょうじょう
症状：発熱（38℃～）・のどの痛み・体の発疹・のどに点状の赤い出血・イチゴのつぶつぶのような舌。

しゅつせきていしきかん
出席停止期間：抗菌薬による治療開始から24時間を経過し、全身状態が良ければ登校可。



マイコプラズマ感染症

せんぶくきかん
潜伏期間：2～3週間

こどもわかひとかんせん
子どもや若い人の感染が多く、秋冬に増加

かんせんけいろ
感染経路：飛沫感染・接触感染

しょうじょう
症状：発熱・全身のだるさ・頭痛・乾いたせき など。ねつがさがってもせきが3～4週間に

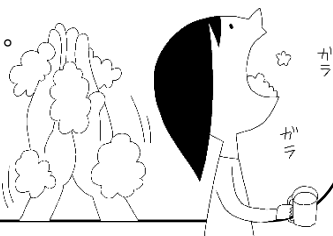
わたって続くのが特徴。きかんしえん
気管支炎で済む人が多いが、ひどくなると肺炎を起こす。

しゅつせきていしきかん
出席停止期間：急性期は出席停止。医師に相談し、全身状態が良ければ登校可。



●手洗い・ガラガラうがい

がっこう
学校のものは、たくさんの人
が触ります。どこにウイルスや
菌がついているか分からない
ので、きゆうしよく
給食の前や帰宅後には、かなら
必ず石けんで手を洗いま
しょう。



ほんとう 本当にだいじ！！ 感染対策の基本

「知ってるよ！」と思っても、ぜんぶ
できている人はなかなかいません…

●マスク

ウイルスや細菌入りのひまつ
飛沫を吸い込まないために、また、
飛ばさないために、はなまでしっ
かりマスクをしましょう。

●十分な睡眠と食事

ねぶそく
寝不足や栄養不足だと、かぜ
風邪をひい
ただけでも体力や免疫力が落ち、さら
にかんせんしょう
感染症にかかりやすくなります。
しっかり睡眠と栄養をとり、たいちよう
体調が
わる
悪いときはきゆうよう
休養をとったり、びょういん
病院で
み
診てもらったり
しましょう。

