

ぽかぽか



ほけんだより No.11

令和7年度 12月号

中北小学校保健室

11月半ばから、インフルエンザが流行し始め、ますます感染症に注意が必要な季節となりました。冬も楽しいイベントがたくさんあります。元気にすごして、すてきな思い出をつくってください。



ほけんもくひょう

かんせんしょう よ ぼ う

感染症を予防しよう



冬に流行しやすい感染症を確認し、感染症対策についてクイズで改めて確認しましょう。

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、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



冬の感染症予防クイズ

Q1

感染症を予防するために大切なことは? 次の中から選んでね。(答えは1つとは限ります)

①こまめに手洗いをする



②部屋の空気を入れかえる



③感染症が流行っているときは、マスクをつける



A1

全部

①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2

マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする?

①ハンカチか
上着のそでで
口をおおう



②そのまま、
くしゃみをする



③友だちに
ハンカチを
借りる



A2

①

正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

保護者の皆様へ



保健関係

12月の予定

4日（木） 体重測定・保健指導
6年薬物乱用防止教室

5日（金） 持久走大会
★怪我等無く完走してほしいです！★

24日（水） 終業式
保健関係配付物あり

○メディアコントロールチャレンジへのご協力ありがとうございました。結果をまとめた後、臨時の保健だよりでお知らせします。

2月の第2回目もたくさんの方の参加、よろしくお願いします。

○ご家庭でも、感染症対策の基本「手洗い・うがい、咳エチケット、基本的生活習慣」等の確認をお願いします。

感染症の出席停止について

本校でも、11月中旬頃からインフルエンザの流行の兆しがありました。インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止となります。冬休みまで、みんな元気に過ごすことができるよう、頑っています。

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		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		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

現在のう歯治療率

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		症状軽快	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合				有症状		症状軽快	登校OK	



こんげつ

今月のまちがいさがし！

★まちがいは7つ！答えは保健室にあります★

