

# すこやか12月

甲佐町立白旗小学校

令和7年12月1日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

あっという間に12月に入り、これから寒さも本番を迎えますね。  
持久走大会の練習も始まります。風邪などひかないためにも規則正しい  
生活を心がけて、元気に毎日を過ごしましょう。



## 熊本県はインフルエンザが大流行しています

### ☆インフルエンザと一般的な風邪の違い

	インフルエンザ	普通の風邪
発症の状態	急激に発症し、 全身症状を伴う	ゆっくり起こる
さむけ	強い	軽い
熱	38℃以上の高熱	比較的低い
頭痛	強い	軽い
腰痛・関節痛	強く痛む	出ても軽い
咳・鼻水	1～2日たってから	最初からある
だるさ	強い	軽い

学校では、

- ①手洗い
- ②うがい
- ③換気  
(サーキュレーターを回す)
- ④咳等ある場合はマスク  
の呼びかけを行い感染予防に  
努めていきます。

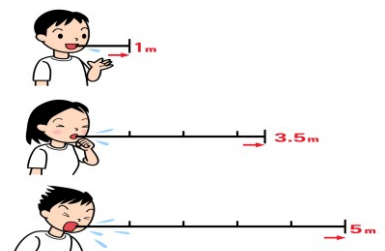
食事の前、トイレの後、掃除の後、外から帰ってきたとき、  
くしゃみをしたときには手を洗おう！



手を洗うときはハンド  
ソープを使ってね！



かぜぎみの時はマスク！



飛び散るウイルス！

### インフルエンザの出席停止について

・インフルエンザの出席停止期間の基準は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでと学校保健安全法で定められています。」

例：1日目に解熱

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	