



# ほけんだより

れいわねんど がつごう  
令和7年度12月号

かいじんみなみしょうがっこう  
海神南小学校

ほけんしつ  
保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがやってきました。感染症の種類は様々ですが、感染症予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに行いましょう。

一方で冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは、空気が乾燥して透明度が上がるからです。温かい食べ物も寒い日に食べるとより美味しく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。



## 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

### ★インフルエンザの出席停止期間早見表

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
2日間	××	××	×	×	×	×	×	×	登校OK!
3日間	××	×	×	×	×	×	×	×	登校OK!
4日間	×	×	×	×	×	×	×	×	登校OK!
5日間	×	×	×	×	×	×	×	×	登校OK!
6日間	×	×	×	×	×	×	×	×	登校OK!

…発熱

…発熱なし

…登校可能

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含みます。

インフルエンザ発症後の登校可能な日は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過してからです。