



令和7年度12月号

海神南小学校

保健室

ほけんだより

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。

感染症注意報

自分もまわりも

健康に過ごすための10のアクション

手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

換気

部屋の2カ所を開けると

マスク

正しくつける

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

咳やハンカチでおさえる

検温

体調が悪いと思ったら

休養

無理しない

ポイント1

ポイント2

ポイント3

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
特徴 通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	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。	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 1～3日	潜伏期間 1～2日	潜伏期間 2～4日程度
症状 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など	症状 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など	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	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	発熱なし	発熱なし	登校可能		
3日間	発熱	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	発熱なし	登校可能		
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	登校可能		
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱なし	登校可能	登校可能	
6日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校可能	登校可能	登校可能

発熱初日...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まれます。

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。