



子吉小学校 保健室
令和7年11月14日(金)
No. 15



お子さんと一緒に保健だよりを読んでください

由利本荘市内でインフルエンザが流行しています

近隣の学校でインフルエンザのため、学級閉鎖になっているようです。子吉小学校では罹患しているお子さんはいませんが、**風邪症状により欠席・早退している人が増えています。**

体調が悪い場合

- 1 体調が普段と違う場合は、無理をせずに休養する
- 2 「休養しても回復しない」または「感染が疑われる場合」などは医療機関の受診の検討をお願いします

☆**受診前に医療機関へ電話連絡**することをおすすめします。

☆受診結果（**陽性・陰性どちらも**）を学校まで、**電話**でご連絡ください。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過

+

解熱した後**2日**を経過するまで

症状が出た日を0日とする
(無症状の場合は検査した日)

解熱剤を使用しない

校内で行っている感染予防対策

* 石けんを使った手洗い

ハンカチを毎日持ってきてきましょう。

* 換気

寒さを感じた時は、羽織り物（フリースやパーカーなど）を着用します。**登校時に着用するジャンパーではないもの**の準備をお願いします。

* 風邪症状がある人はマスク着用

咳が出る・のどが痛い・鼻水が出る等の風邪症状があるお子さんには、マスクの着用をお願いしています。

また、校内で流行がみられた場合は、全校児童にマスク着用をお願いすることもあります。**ランドセルに予備のマスクを数枚持たせてください。**

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



もしかして風邪？

ひどくなる前に予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に」出たという経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check / 風邪のひき始めのサイン



くしゃみ

悪寒

鼻水

頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の動きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。