



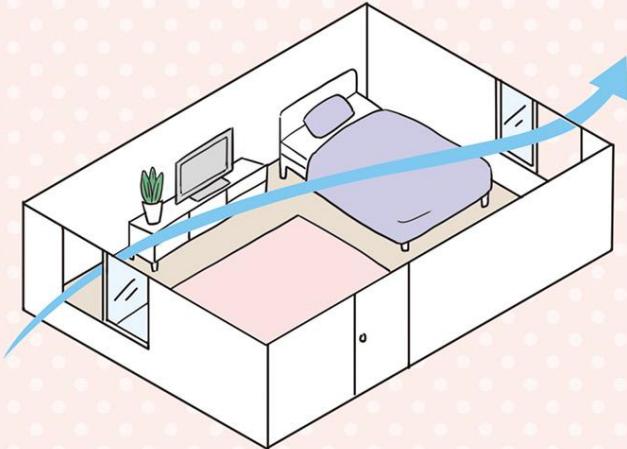
令和7年12月  
矢島小学校保健室  
No.11

寒さが少しづつ厳しくなってきました。冬と言えば、連想されるものがいくつかあります  
が、その中の1つに“感染症”が思い浮かびます。本校でもインフルエンザで学級閉鎖をした  
クラスがありました。2025年もあともう少しで終わりますが、元気で健康に新しい年を迎  
えられるように健康管理にご配慮をお願いします。

## 冬の部屋 の 環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しま  
しょう。

- 換気をする  
(空気が流れるように、  
「2か所・2方向・対角」を  
意識して、窓やドアを開ける)
- 適度な湿度を保つ  
(加湿器を使う、  
ぬれたタオルを室内に干す)
- 眠るときは、部屋を暗くする



## もしかしてインフルエンザ？？

かぜの症状(咳やくしゃみ、鼻水)に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱(38℃以上)が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザかもしれません。早めに受診し、安静にしま  
しょう。受診結果を学校に連絡するようにお願いします。

また、感染拡大防止のためにご家庭で**学校に来る前に体温を測定するなど**  
**の健康観察**をお願いします。体調が悪い場合は、無理をしないようにお願いします。

なお、インフルエンザの出席停止期間は、**発症後5日間経過し、**  
**かつ、解熱後した後2日経過するまで**です。先月にほけん  
だより②とメール配信で登校再開日早見表を配信していますので  
ご確認ください。



# 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

## 水筒の準備をお願いします！！

先月のほけんだよりでもお伝えしましたが、冬季期間も水筒の準備をお願いいたします。夏季期間と同じく、水筒の中身は水かお茶にしてください。暖房を使うことによって、湿度が下がり乾燥しやすくなります。乾燥している環境は、かぜなどのウイルスが広がりやすくなります。水分補給をしてのどをうるおしてウイルスから守りましょう。



## ～冬に注意したい体のサイン～

皮膚、口の中がかわいでいる

おしっこの量が少ない、色が非常に濃い

ぼんやりして眠りがち

目がかすんで見える



これらは脱水症のサインです。夏に起こると思われがちな脱水症ですが、実は冬にも起こることがあります。冬もこまめに水分補給する習慣をつけましょう！