



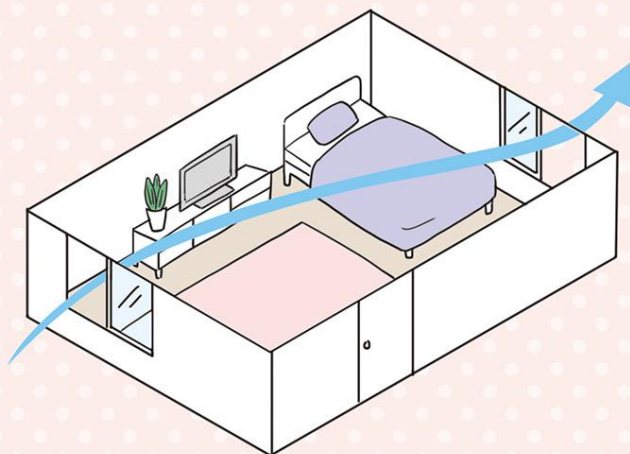
令和7年12月
矢島小学校保健室
No.11

寒さが少しず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
かわいている

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！