ほけんだより12月

2025 年　12 月　1 日
横須賀市立大塚台小学校
保健室　　No. 9-1

11 月中旬から大塚台小学校ではインフルエンザの感染が広がっています。朝起きた時になんとなくいつもと気分が違う、という時には、体調が崩れる前兆ということもあります。学校に来る前に朝の健康観察をしてきましょう。朝、元気でも、体調が急に悪くなることもあります。

学校で体調が悪くなったら、家の人に電話をして、迎えに来てもらうことになります。熱があったり、せきがひどいときは早退になります。熱がなくても、授業が受けられないくらい体調が悪いときには、早退になることがあります。かぜをひいても、インフルエンザにかかっても自分の免疫の力で戦って症状がひどくならない人もいます。腸が丈夫な人は、病気と戦う力が強いといわれています。腸の調子を整えて病気に負けないからだを作りましょう。

かぜかな…？と思ったら

あたたかくしてねる

しっかりえいようをとる

たかいねつがでたら、びょういんへ

ひとごみをさける

低温やけどに気をつけて！

寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。ぬくぬくして気持ちいいですよね。でも、長時間、同じところばかり温めていると、やけどと同じ状態になってしまう危険があります。暖房器具を使うときは、以下のことに気をつけましょう。

- □ カイロや湯たんぽは、体に直接当てない
- □ 長時間、同じところに当てたままにしない
- □ ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったら出席停止です！

急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも!?　早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります（それぞれの出席停止期間は下の図を見てください）。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

インフルエンザの場合

例：
3日目に解熱した場合、
4日目に解熱した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合

例：
4日目に症状が軽快した場合、
5日目に症状が軽快した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK

換気と手洗いで インフルエンザを予防しよう！

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ

部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする

二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ

加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

● 手洗いが必要なとき ●

帰宅したとき

食事の前

トイレの後

せきやくしゃみを手でおさえたとき

鼻をかんだとき

動物をさわった後

よごれた手で口や鼻をさわると、そこからウイルスなどが体内に入ってしまいます。

すみずみまで手を洗おう

①水で手をぬらし、石けんをつける

②手のひら同士をこすって洗う

③反対の手のひらで、手のこうをこすって洗う

④指と指の間を組むようにして洗う

⑤手のひらで、指先やつめをかき回して洗う

⑥手のひらで親指をにぎり、クルクルと回して洗う

⑦手首をにぎり、クルクルと回して洗う

⑧手についた石けんを洗い流す

⑨清潔なタオルやハンカチで、水気をふき取る

 Ⓒ少年写真新聞社