



令和3年12月10日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

### かんせんしょうりょうこう 感染症が流行しています…！

寒い時期となり、溶連菌感染症や感染性胃腸炎などの感染症が流行し始めました。大窪小学校でも、体調の優れないお子さんが増えています。白領から『バランスの良い食事』、『適度な運動』、『十分な睡眠』を心がけ、病気には負けない体づくりをしましょう。

うつる病気：感染症予防



### ようれんきんかんせんしょう うつる病気ってどんな病気？

#### ○ はやる時期は？

おもに 11月～4月

#### ○ 菌がうつってから、症状が出るまでに どれくらいかかるの？

2～5日

※ 薬をきちんと服用すれば、24時間以内に感染力はなくなる！

#### ○ どうすれば予防できる？

- ・ 石けんで手あらい、うがい
- ・ タオル、食器を別々に使う
- ・ マスクをつける

おおくぼしょうりゅうこう 大窪小でも流行しています。

たいちょう 「体調がわるいなあ」と思ったら、  
おも びょういんじゅしん すぐに病院受診を！



#### ○ どんな症状があるの？

- ・ ねつがでる
- ・ のどの痛み
- ・ 腹痛
- ・ 発疹が出る
- ・ 舌にぶつぶつができる
- ・ 吐き気

#### ○ どうやってうつるの？

①くち はな 口や鼻からうつる

⇒ せきやくしゃみに含まれる菌をすすりこむことでうつる

②ひの 皮膚からうつる

⇒ 皮膚と皮膚がふれたり、タオルをいっしょに使ったりすることでうつる