



ほけんだより

12月

富吉小学校

保健室

令和6年12月6日

今年ものこり1か月になりました。今年は夏の暑さが長く続き、急に寒くなったので体調をくずした人がたくさんいました。これからさらに寒くなり、インフルエンザやノロウイルスなどの冬の感染症にも注意が必要です。いろいろな病気に負けないように、体調管理をしっかり行っていきましょう！

かんせんしょう

感染症にかかるない！うつさない！



寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人のがかかるないように次のことに気をつけましょう。

感染症の予防①【手洗い・うがい】

ウイルスや細菌は人から人の手を伝わって口から体の中に入ってくることが多いといわれています。ウイルスや細菌を洗い流すには、手洗いが一番です。食事の前、外から帰ったら、トイレに入った後、石けんをつけて、正しい方法でしっかり手を洗いましょう。

1		おねがいのポーズ 手のひらをあわせて、よくこすって洗いましょう。	4		おおかみのポーズ おおかみのように、指先やつめを手のひらに立て洗いましょう。
2		カメのポーズ 親子ガメのように両手を重ねて、手の甲を洗いましょう。	5		バイクのポーズ 親指をもう一方の手でぎって、ねじるようにして洗いましょう。
3		おやまのポーズ 指を組んで三角のお山を作り、指と指の間に洗いましょう。	6		つかまえた！のポーズ 手首をぎって、ぐりぐり回して洗いましょう。

感染症の予防②【咳エチケット】

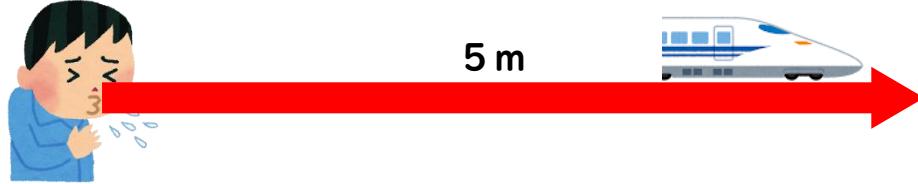
咳が出るときはマスクをします！マスクがないときは、ハンカチやティッシュでおさえましょう。

飛沫（つば）はどのくらいのスピードで、どのくらい飛ぶの？

咳をしたとき



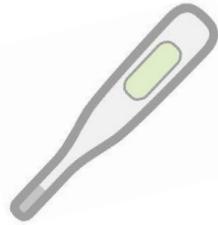
くしゃみをしたとき



人のつばは、いろいろな場面で、遠くに飛んでいます。口の中にいるウイルスは、つばと一緒に出てくるので、自分だけではなく、友だちにつばがかからないようにするためにも、マスクをきちんとつけましょう。とくに、かぜぎみの人や、病気が治ったばかりの人は1枚マスクをかばんにいれておくと良いですね。

たいおん あなたの体温は？

みんなさんは自分の平熱を知っていますか？
私たちの体は、暑さや寒さに関係なく一定の体温を保つことができます。



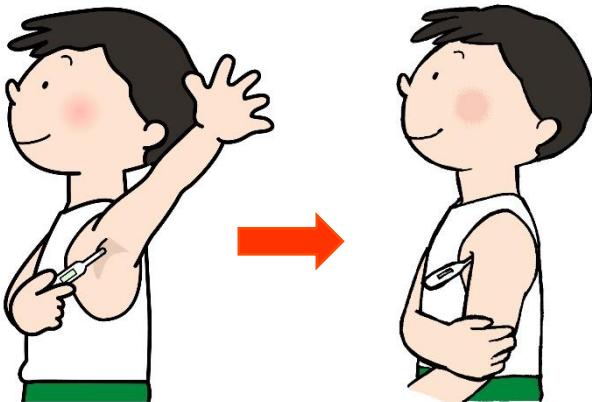
- ◆ 人間の平熱は、36～37℃
- ◆ 寒いときには、体をふるわせて熱を生み出す
- ◆ 暑いときには汗をかいして熱を体からにがす



医学的には平熱にかかわらず、

37.5℃以上が発熱、38.0℃以上が高熱です！

※平熱より高いときは何かのサインかも！気を付けて様子をみましょう。



正しい熱のはかり方

わきの真ん中に体温計を当てます。
わきを開じたときに体温計が下を向いているのが正しいばかり方です。
自分の平熱を調べてみましょう。

保護者の方へ

● 出席停止期間の確認を！ ●

市内でも、様々な感染症の流行の兆しがあります。予防していくても感染してしまうことはあります。感染し、発症したときは1日でも早く元気になるようにゆっくりと体を休めることが大切です。

インフルエンザにかかった場合は発症し

た後5日を経過し、かつ、解熱した後2日
を経過するまで、新型コロナウイルス

感染症にかかった場合は発症した後5日
を経過し、かつ、症状が軽快した後1日
を経過するまでは出席停止になります。

インフルエンザと新型コロナウイルス感
染症の出席停止期間は似ているようで少
し違います。早見表を参考に登校再開日
の確認を行ってください。

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		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		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		症状軽快	症状軽快後1日目		登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状		症状軽快	症状軽快後1日目		登校OK	

● 歯の治療勧告書を配付しています ●

歯の治療が終わっていない人に、3度目の治療勧告書を配布しています。今年の病気は今年のうちに。早めの治療をお願いします。すでに治療が終わっている人は、治療報告書の提出をお願いします。