



令和3年12月7日
延岡市立北浦小学校
保健室
おうちの人とよみましょう♪

早いものでもう12月…2021年、最後の1ヶ月のスタートです！
2021年、やり残したことはありませんか？やってみたかったこと、
チャレンジしてみたかったことなどがあれば、挑戦できる1ヶ月に
なるといいですね😊

12月、1月にかけて、コロナの第6波とインフルエンザの流行が
やってくると言われています。自分はもちろん、大切な
家族や友だちを守るためにも、手洗い・うがい・マスク
をきちんとするようにしましょうね♪



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、
感染した人のくしゃみや
せきと一緒に口から飛び出します。
ねらいは別の人の口や鼻から体の中
に入ること。でもマスクをしている
人ばかりだと、うまくいきません。
ウイルスの次のねらいは手にくっ
ついて口から入ること。いろいろな
所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ ステンレスの表面
3 時間	24 時間	48~72 時間

そんなウイルスを

数10秒で消滅

させる方法が

あります。

それが手洗い。

右側にのせている

効果的な手洗いを

実践しよう！



これで
ウイルスは
ほぼゼロに！

宮崎では感染者が少ない日が続いています。
こんな時こそ要注意！気を抜かずに予防しましょうね😊

12月の めあては…



正しい
手洗い・うがいをしよう

冬に流行るであろうインフルエンザやコロナ、風邪などの予防には
正しい手洗い・うがいがオススメです！
正しい手洗い・うがいを改めて紹介します☆

効果的な手洗いの仕方☆

1		手のひらをあわせてよくこすって 洗いましょう。
2		手の甲を手のひらでよく洗いま しょう。 洗う時は指をのばしましょう。
3		指先やつめの間も手のひらでこ すっていいねいに洗いましょう。
4		指と指の間を洗いましょう。
5		親指をもう一方の手でにぎって ねじるようにして洗いましょう。
6		手首まで忘れずに洗いましょう。

効果的なうがいの仕方☆

1. クチュクチュ

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a white t-shirt. He is holding a black rectangular object (likely a water bottle or container) to his mouth and is gargling. His eyes are closed, and his cheeks are puffed out. There are small curved lines near his mouth indicating the sound of gargling.

みず あわだ
水を泡立て
るように…

A simple black downward-pointing arrow.

2. ガラガラ

A cartoon illustration of the same boy, now with his mouth open and a large bubble of air or water inside. His eyes are wide open, and his cheeks are puffed out. There are small curved lines near his mouth indicating the sound of gargling.

15秒

A simple black downward-pointing arrow.

3. ガラガラ

A cartoon illustration of the same boy, now with his mouth open and a large bubble of air or water inside. His eyes are wide open, and his cheeks are puffed out. There are small curved lines near his mouth indicating the sound of gargling.

15秒



学校では「シャボンちゃんの手洗いうた」の
音楽に合わせて手洗いしています。
YouTubeでも見るできるので、
家でも見てみてくださいね😊

かぜかな…と思ったら

- 早めに病院でみてもらう
- 安静にして、しっかり睡眠をとる
- こまめに水分をとる
→水やスープなど、飲めるもので大丈夫です
- マスクをする
→まわりの人にうつさないようにしましょう



コロナ? インフルエンザ? かぜ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	××	平熱～高熱	×	×	×	×
インフルエンザ	××	高熱	××	××	×	××
かぜ	×	平熱～微熱	×	×	○	××

×× … 高頻度 × … よくある ○ … ときどき 〇 … まれに ※無症状の場合を除く



「ただのかぜだから大丈夫でしょう!」と勝手に判断してしまうのはキケンです△きちんと病院に行って、正しい診断を受けましょう。

インフルエンザにかかったら

出席停止期間

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

登校

できません

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	××	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	××	××	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	××	××	××	解熱	1日目	2日目	登校OK

- ※1 発症とは、発熱などのインフルエンザ様症状が始まった日です。
- ※2 インフルエンザ発症日を0日目と数えます。
- ※3 1日のうちで発熱と解熱の両方をもとに認めた場合は、発熱期間です。

熱が早く下がった場合でも、最短でも5日間は学校に来ることはできません。学校には多くの子どもが集まりますので、感染防止のためにもご協力よろしくお願いします。

