



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♪

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

そんなウイルスを
数10秒で消滅
させられる方法が
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♪

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…

たた
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		指先やつまの間も手のひらでこすってて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		みずあわだ 水を泡立て るよう…
2. ガラガラ		15秒
3. ガラガラ		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でも見ることができます、
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? カゼ?

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	☒	☒	☒	☒
カゼ	☒	平熱～微熱	☒	☒	☺	☒

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



「ただのカゼ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

登校

できません

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

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7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
発症			解熱	1日目	2日目		

※1 発症とは、発熱などのインフルエンザ様症状が始めた日です。

※2 インフルエンザ発症日を0日目と数えます。

※3 1日のうちに発熱と解熱の両方をともに認めた場合は、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ひいたします。

