

# ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2024年 12月号

いよいよ今年も最後の月になりました。

2024年度はどんな1年でしたか？たのしかったことや、できるようになったこと、くやしい思いをしたこと・・・たくさんの思い出ができましたね。今年経験したことは、みなさんの心と体の成長につながっているはずです。来年も、いろいろなことにチャレンジして、すてきな1年にしてくださいね。

さらに、寒さもきびしくなってきました。体調をくずさないように、手洗い・うがいをしっかりして感染症を予防しましょう！



## かぜ？ インフルエンザ？

寒くなってくると、かぜやインフルエンザが流行り始めますね。かぜとインフルエンザの大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまながいがあります。また、インフルエンザは出席停止になる感染症なので、「なんだかいつもとちがう」といった症状に気がついたら、早めに病院を受診するようにしましょう。

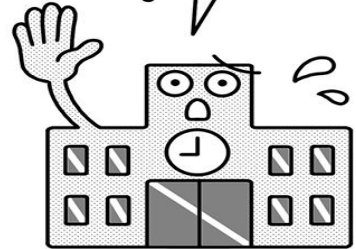
	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	少しずつ発症する	急に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、 のどの痛みなど	強い全身症状（関節痛・筋肉痛 など）が出やすい
発熱時の体温	発熱しないことも多く、 37℃台であることが多い	38℃を超えることが多い
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	細菌・ウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くはないことがほとんど	大流行することがあるくらい強い
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみら れることがある



# まも 守ってね、出席停止期間

がっこう 学校で予防すべき感染症には  
決められた出席停止期間が  
あります。  
十分な療養と集団感染を防ぐ  
ためにも、しっかりと守って  
ください。

STOP!



## インフルエンザ等の出席停止期間について

発症後5日を経過+解熱後2日を経過するまでは出席停止となります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

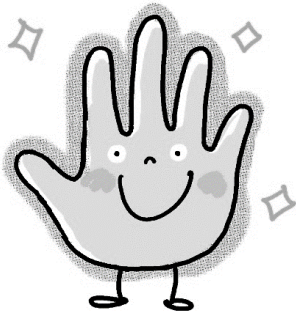
おうちのかたへ



お忙しい時間帯ですが、朝の健康観察をお願いいたします。

登校前から体調が悪いときは、ゆっくり休養することが早めの回復につながりますので、無理をさせないでください。

ご家庭でも手洗いや人混みを避けるなどの感染症予防をお願いいたします。



# てあら 手洗い、していますか？

こまめに手洗いをしていますか？

手洗いは、だれでも簡単にできる感染症対策の一つです。  
指の間や手首、指先などの洗い残しやすいところに気を  
つけて、石けんと流水を使って、ていねいに洗いましょう。



外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食（昼食）の前後

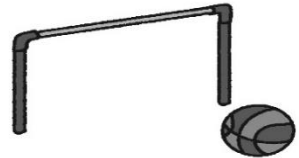
## しっかり手洗い忘れずに！



そうじの後

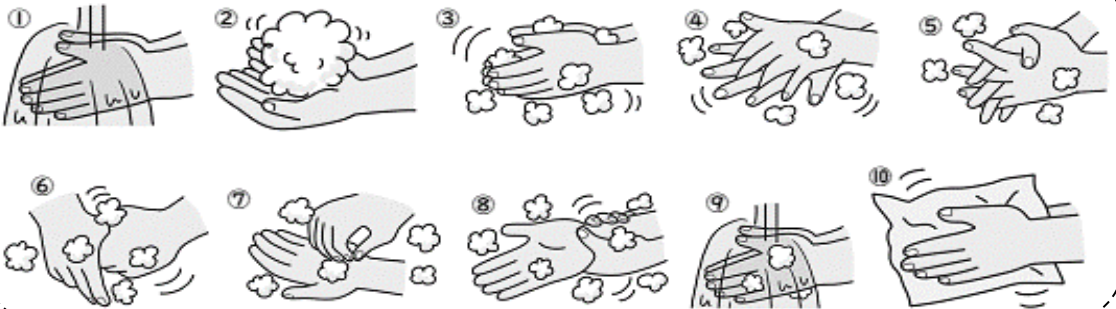


トイレの後

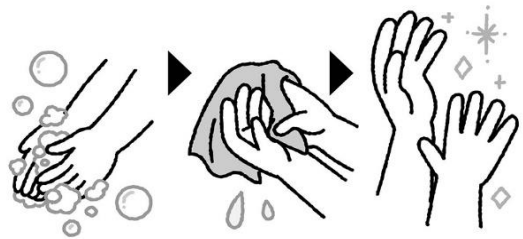


共有のものを触ったとき

### ただ、正しい手洗いの順番～



きれいなハンカチできちんと  
ふくところまでが手洗いです



# 覚えて防ごう

# 感染症予防の3原則

## ①感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

## ②感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手でウイルスや細菌を流す。

## ③抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

## 感染性胃腸炎 に注意！！

感染性胃腸炎とは、ウイルスや細菌に感染し、腹痛や嘔吐、下痢、発熱などがみられる感染症です。原因は、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス感染が多く、冬の時期にもっとも発生します。感染力が強いため、いつも以上にしっかりと手洗いをして予防しましょう。



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

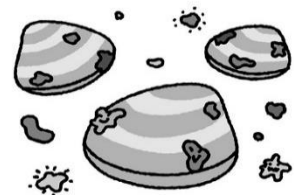
## ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分に加熱されたものを食べる

※ノロウイルスには、塩素系消毒剤である次亜塩素酸ナトリウムを用いた消毒が有効です。