



# もりもり

令和7年12月10日

No.16

養護教諭

**気をつけよう**

一昨日の地震では、驚きや怖さを感じた人もいたと思います。寒さと暗い中での避難はとても大変でしたね。不安などがあるときは、1人で抱え混まず、近くの大人の人に相談しましょう。学校にいる間に避難することもあります。寒い中でも耐えられるように、防寒対策をしてきてください。

## インフルエンザなどの感染症を予防するには…

インフルエンザ等の体調不良でお休みする児童が増えています。

### 1 手洗い

手は色々なものにさわっているので、知らないうちにウイルスがくっついているかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



### 2 マスクの着用

ウイルスが飛び散ることを防ぐことができます。また、喉を温めたり、湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい環境を作ることができます。ランドセルに3枚ほど入れておくと安心です。



### 3 咳工チケット

マスクをしていない場合、咳をする時はティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえて、ウイルスが飛び散らないようにしましょう。



## インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く熱が下がることがあります。しかし、一時的に熱が下がったとしても、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。①発熱した後5日を経過していること。②熱が下がって2日を経過していること。この2つの条件をクリアしていれば登校することができます。

発熱した日が発症日となります。

