

様似小学校 保健だより

もいもい

令和7年12月10日
No.16
養護教諭

気をつけよう
感染症に



いっさくじつ じしん おどろ こわ かん ひと おも さむ くら なか ひなん
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
たいへん ぶん ひとり かか こ ちか おとな ひと そうだん
大変でした。不安などがあるときは、1人で抱え混まず、近くの大人のひとに相談しましょう。
がっこう あいだ ひなん さむ なか た ぼうかんたいさく
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

て いろいろ
手は色々なものにさわっているので、
し
知らないうちにウイルスがくっついてい
かもかもしれません。せっ あわだ
けんで泡立てして
あ
りと洗いましょう。



2 マスクの着用

と ち ふせ
ウイルスが飛び散ることを防ぐことがで
きます。また、のど あた しつど たも
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
をつくることができます。
ランドセルに3枚ほ
い
入れておくとう安心です。



3 咳エチケット

ばあい せき とき
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
くち お と ち
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、かんせんりょく つよ からだ なか のこ
感染力の強いウイルスは体の中に残った
ままです。①発熱したあと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。

はつねつ ひ はっしょうび
発熱した日が発症日となります。

発症 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目
ハ ハ ハ 解熱 OK!

