



もいもい

令和6年12月13日
No.18
養護教諭 大場 紗知



インフルエンザが流行する時期となりました。インフルエンザは、12月から翌年の3月頃にかけて流行を迎えますが、インフルエンザのみならず、冬にはたくさんの感染症が流行します。本校では、まだ感染症の流行はみられません。自分でできる感染症対策をして、元気に冬を過ごせるようにしましょう。

てっぺい しょくじまえ あら 徹底しよう！食事前の洗い



ランチの前に手を洗う児童の姿です。水道水は冷たいですが、石けんを使っていねいに手を洗っています。

きれいに見える手でも、実は、多くの細菌やウイルスがついています。細菌やウイルスがついている手で、顔（鼻や口）を触ると、そこから細菌やウイルスが体の中へ入って感染症を引き起こしてしまいます。

また、食べものや食器などに細菌やウイルスがついて、体の中へ入ってしまいます。

特にパンの日は食べものに直接手が触れるので、石けんでていねいに手を洗いましょう。

手を洗ったあとは、きれいなハンカチでふきましょう。



石けんを使った手洗い

① 水でぬらす	② 泡立てる	③ 手のひら	④ 手の甲	⑤ 指と指の間
⑥ 親指	⑦ 指先	⑧ 手首	⑨ よく水で流す	⑩ ハンカチでふく

インフルエンザにご注意を!

おうちの人と読もう!

インフルエンザってどんな病気?

突然高い熱 (38~40度) が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節など体が痛くなります。



◆インフルエンザを予防しよう◆

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
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。



3 咳エチケット

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。

		発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
学校	発症後1日目に 出席停止	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			登校可能	解熱後2日たっても、発症後 5日たたないと登校できません。		
	出席停止	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		登校可能	解熱後3日たっても、発症後 5日たたないと登校できません。		
園	発症後1日目に 出席停止	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			登園可能	解熱後2日たっても、発症後 5日たたないと登園できません。		
	出席停止	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		登園可能	解熱後3日たっても、発症後 5日たたないと登園できません。		

寒い冬を暖かく過ごそう

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



校庭には雪が積もり、休み時間には、
雪合戦をしたり雪だるまを作ったりと、雪
で遊んでいる人がたくさん! 外で遊ぶと
きは、風邪を引いたり、けがをしたりしな
いよう適切な服装をしましょう。

また、くつ下やマスクが濡れてしまった
時のために、予備の物をランドセル・リュ
ックに入れておくと安心です。