

保護者様

京都市立高倉小学校
校長 稲葉 康晴

高倉生活だより No.8

インフルエンザ まだまだ流行中！

2026年1月8日の京都市情報館からの情報によると、第52週(12月22日から28日まで)の時点において、報告数は「24.74」で、警報レベルの終息基準値である「10」を超えており、流行が続いています。

◎風邪の症状があるときは、早めに休ませて『安静』と『保温』につとめてください。

◎外出後、食事の前には、『手洗い』をさせてください。必要に応じてマスクを着用するなど、『咳エチケットの励行』をお願いします。

◎抵抗力が落ちないように『十分な睡眠』をとるようにお声かけをお願いします。

1. 手洗い

手はいろいろなところにふれるので、気づかないうちにウイルスがいっぱいついています。せっけんを使ってこまめに手を洗いましょう。

・せっけんをつけて30秒以上かけて洗う

※流水での手洗いよりもせっけんをつけて洗うことでよりウイルスを除去できます。

・指先や指の間は特に洗い残しが多いです。意識して丁寧に洗うことが大切です。

2. マスク

せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。入ってくるウイルスも防げます。

3. ポケット

必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

4. 食事

ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べること。風邪等には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。

5. 睡眠

体の疲れをとり、風邪と戦う体力をつけるには、夜にしっかり寝ることが大切です。

6. 運動

体を動かして遊ぶことで、風邪と戦う体の働きや体力が高まります。

7. 換気

部屋の空気を入れかえるときは、対角線上2か所の窓を開け、空気の通り道をつくりましょう。

8. 保温

体が温まると体全体の働きが活発になり、病気と戦う力がしっかり働きます。

9. 楽しみ

楽しむことや笑うことは、病気と戦う体の働き(免疫力)を高めると言われています。

ノロウイルスにご注意

ノロウイルスによる感染性胃腸炎も発生しています。特に11月～3月までの冬期が発生のピークです。感染力が強く、1年を通じて発生し、集団発生も見られます。

感染性胃腸炎の主な症状は、嘔吐・下痢・腹痛・軽い発熱などです。予防方法は「せっけんによる手洗いの励行」や「十分な睡眠と栄養」です。

◆手洗いのタイミング

- トイレの後
- 嘔吐物・排泄物などの処理後
- 食品を取り扱う直前
- 外出から戻った時
- ゴミなど汚れたものを触った時



※ノロウイルスは、他のウイルスや細菌に比べて小さいので、手のしわに入り込みやすいです。

また、アルコール等の手指消毒は有効性が十分でないです。よって、せっけんを用いた丁寧な手洗いが必要です。



何か困ったことが起こったら、警察・学校へ連絡しましょう。

中京警察署 823-0110 下京警察署 352-0110 東洞院交番 221-6942
富小路交番 231-2401 東堀川交番 221-0158 高倉小学校 211-8784