



令和7年11月17日
京都市立納所小学校
校長 別井 真一
養護教諭 押海 光



11月に入り、一気に気温が下がり、寒い日が増えてきましたね。
保健室でもカゼや熱での来室が多くなってきました。全国的にもインフルエンザが流行りだしています。《手あらい・うがい》をして予防しましょう。

※ インフルエンザに注意しよう

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
特徴	特徴	特徴
通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	風邪のような軽い症状から、強烈な発熱や呼吸器症状まで幅広い。
潜伏期間	潜伏期間	潜伏期間
1~3日	1~2日	2~4日程度
症状	症状	症状
38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など	咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

じぶん まも カゼやインフルエンザから自分を守ろう!

一番の予防方法は…

手あらい



うがい

◎ 手あらい … 手をあらっていないと、菌やウイルスが百万個も手についています。泡をつけ、30秒かけて手をあらい、10秒間水であらい流すと、菌やウイルスが数百個まで減ります。

《学校から帰った時》《トイレの後》《外遊びの後》《ごはんやおやつの前》には、しっかりと手をあらおう。

◎ うがい … 口の中の菌やウイルスを、のどにつく前にあらい流すことができます。
せきやくしゃみが出るときは、マスクをするのもいいですね!

いま
今すぐチャレンジ!! 教室の《かんき》をしよう!

きれいな空気は気持ちいい♪

換 気 をしないとどうなる?

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



保護者の皆様へ

京都市内でもインフルエンザが流行りだしています。近隣の学校では学級閉鎖や学年閉鎖が出ているところもあります。お子様も保護者のみなさまも、お気を付けください。

子どもたちが自分で予防する方法も身につけてほしいと考えています。《手あらい》《うがい》は、感染症予防の基本となります。学校でも家庭でも自ら実践できるように、保健室でも指導をしていきます。

ご家庭でも手あらいがいの大切さをお話しいただけたらと思います。



冬に注意したい、子どもの体のサイン

泣いているのに涙が出ない 皮膚、口の中がかわいでいる おしっこの量が少ない、色が非常に濃い ぽんやりして眠りがち 目が腫んで見えるなど



これらは脱水症のサインです。夏に起こると思われがちな脱水症ですが、実は冬にも起こることがあります。

冬の脱水症はなぜ起こる?

冬は空気がかわきやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むためです。また、夏よりも喉のかわきを感じにくく、水分の摂取量が減ることも原因です。乳幼児は体の水分量を調整する機能が未熟なため、注意が必要です。

脱水症の症状があつたら

水分を少しずつ何回かに分けて飲ませてください。
重い症状がある場合や24時間以上改善しない場合は、早めの受診をおすすめします。

感染症が流行する時期となりました。下記の出席停止期間をご参考ください。また、インフルエンザなどの診断がついた場合はすぐに学校にお知らせください。

【インフルエンザ】

出席停止期間 発症後 5 日を経過し、解熱した後 2 日が経過するまで

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低 5 日間 + 解熱後 2 日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1 日目	解熱後 2 日目		発症後 5 日以内	登校可能	
			解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 5 日以内	登校可能	
				解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能	
					解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能

【新型コロナウイルス感染症】

出席停止期間 発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで

コロナウイルス 出席停止期間早見表 出席停止 = × 登校可能 = ○

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日	軽快	×	×	×	×	○	
発症日	症状有	軽快	×	×	×	○	
発症日	症状有	症状有	軽快	×	×	○	
発症日	症状有	症状有	症状有	軽快	×	○	
発症日	症状有	症状有	症状有	症状有	軽快	×	○

「軽快」とは解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向にあること。

発症から 10 日を経過するまでは、マスクの着用を推奨。