



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



特徴

通常つうじょうの風邪かぜと比べて、急激きゅうげき
に強い症状しょうじょうが現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱こうねつ、頭痛づつう、
関節痛かんせつつう、咳せき、鼻水はなみず、倦怠感けんたいかん、
悪寒おかん など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染
者の排泄物はいせつぶつやおう吐物おうぶつなど
からも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気はきげ、おう吐おう、下痢げり、
腹痛ふくつう、軽度の発熱けいどはつねつ など

新型コロナウイルス



特徴

風邪かぜのような軽い症状しょうじょうから、
強い発熱はつねつや呼吸器症状きゅうきしょうじょうまで
幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳せき、のどの痛みいた、37.5度
以上の発熱いじょうはつねつ、倦怠感けんたいかん、味覚
障害しょうがい など

カゼやインフルエンザから自分を守ろう!

いちばん よぼうほうほう
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?



二酸化炭素にさんかたんそが増えて、
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しだしています。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。《手洗い》《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うがいの大切さをお話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
かわいている

おしっこの量が少ない、
色が非常に濃い

ぼんやりして
眠りがち

目が窪んで
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。

脱水症の症状があったら

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 日を経過するまで

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
発症	発症後 1 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	
発症	発症	発症	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 5 日以内	登校可能	
発症	発症	発症	発症	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校可能	
発症	発症	発症	発症	発症	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。