



小美玉市立納場小学校

保健だより 12月

令和7年12月1日発行



例年より1か月以上早く流行した「インフルエンザ」。学校の方もたくさん的人がインフルエンザにかかりました。気温が下がり空気が乾燥する冬です。一度かかっても違うタイプのインフルエンザウイルスもありますので、まだ油断せずに、基本的な感染症対策を続けながら生活しましょう。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴
通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴
感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴
風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

現在流行しているのがインフルエンザ A香港型です。高熱・鼻水・咳が特徴的で、インフルエンザ脳症などの合併症を起すこともあります。発熱している期間は、お子さんから自を離さずに様子を見るようにしましょう。

これらの感染症にかかった場合は、出席停止となります。医療機関で診断されたら、学校までお知らせください。出席停止期間については、別表を掲載しましたのでご確認ください。咳などの症状が落ち着かない場合などは回復されてから登校するようにしましょう。

★感染症対策の5つの基本☆

1 三密(密集・密接・密閉)の回避、換気

感染症にかかるないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。

2 マスクの着用、咳工チケット

清潔にする
手洗いなど清潔を意識した行動を心がける。

4 規則正しい生活をする

免疫力が高ければ、ウイルスが体に入ってしまっても感染症は発症しません。睡眠不足やストレスは免疫力を低下させます。

5 無理しない

朝からのどが痛いなど、いつもと違うときには無理しない。

インフルエンザ出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	
発症後 1日に 解熱した 場合		解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	OK
発症後 2日に 解熱した 場合			解熱	1日目	2日目	3日目	OK
発症後 3日に 解熱した 場合				解熱	1日目	2日目	OK
発症後 4日に 解熱した 場合					解熱	1日目	OK
発症後 5日に 解熱した 場合						解熱	OK

◆最短でも5日間は出席停止となります◆