

ほけんだより

12月号



令和6年 12月号
大野北小学校 No.9
おうちのひと
いっしょによみましょう

12月に入り、とっても寒くなりましたね。昨年度は10月下旬からインフルエンザが流行し始めましたが、今年はみんな元気に登校してくれています。この調子でかぜや感染症にかかるないようにするために、手洗いなど自分でできる予防を続けていきましょう！



冬に多い感染症①インフルエンザ

冬に空気がかんそうしてくると、かぜやインフルエンザが流行りだします。かぜとインフルエンザでは、症状やあらわれ方に少しづちがいがあります。

インフルエンザ

●多い症状

高い熱（38～40度）、頭や関節の痛み、強い寒けやだるさ、せき、のどの痛み、鼻水など

●症状のあらわれ方

急にどんどん悪くなる



かぜ

●多い症状

せき、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱（37～38度）など

●症状のあらわれ方

それほど急ではない



冬に多い感染症②感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は、おなかが痛くなったり、はいたりする病気です。ウイルス（ノロウイルスなど）が原因のものは、空気がかんそうする秋～冬に多いです。

多い症状

- ・腹痛
- ・発熱
- ・おうと
(気持ち悪くてはくこと)
- ・げり
- ・はきけ



予防するために

トイレの後、食事の前には石けんを使ってよく手を洗いましょう。

水分をとろう

げりやおうとによって体の水分が失われます。おうとがおさまってきたら、少しずつ水分をとりましょう。





ふゆ いふく 冬の衣服のポイント



「3つの首」を温めて、
寒さに備えよう！



そでや首元のとじた
服を着ると、空気を
逃さないので温かく
なるよ。

3つの首を温めると全身に温かい血液が
めぐります。

1年中下着は着ましょう！

下着には温度を保つ効果があり、
体が冷えにくくなります。
あつい時は、汗をすいとて体温を
下げてくれます。
1年中下着は着るように
しましょう。



～保護者の方へ～

市内でも、様々な感染症の流行の兆しがあります。予防していくても感染してしまうことはあります。感染し、発症した時は1日でも早く元気になるように、ゆっくり体を休めることが大切です。いつもと様子が異なる場合や、風邪症状等が見られる場合には検温をしていただき、無理をして登校させず、自宅で様子を見るようお願いいたします。

インフルエンザは、医師による診断がある場合は「出席停止」扱いとなります。市販の「検査キット」での陽性判定のみでは「病欠」となります。（新型コロナウイルス感染症についても同様です。）

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、似ているようで少し違います。医療機関を受診して診断を受けた場合には、早見表を参考に登校日の確認を行ってください。また、欠席連絡フォームや電話で、学校まで連絡をお願いします。

発症日を入れてね♪

元気 + 回復

登校再開日早見表

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型 コロナ	しょうじょうけいがい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	しょうじょうけいがい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
		しょうじょうけいがい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
			しょうじょうけいがい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
				しょうじょうけいがい 症状軽快	しょうじょうけいがい 症状軽快	とうこうさいがい 登校再開		
コロナもインフルもここは同じ	おな							
発症	基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」							
インフル	げ ねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
		げ ねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
			げ ねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
				げ ねつ 解熱		とうこうさいがい 登校再開		
					げ ねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開