



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らないようするために、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、おなかが痛くなってげりをしたり、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
- ・ げり
- ・ 発熱
- ・ はきけ
- ・ おうと  
(気持ち悪くてはくこと)



### 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 いぶく 冬の衣服のポイント



「3つの首」を温めて、  
寒さに備えよう！



そでや首元のとした  
服を着ると、空気を  
逃さないで温か  
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、汗をすいって体温を  
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。



## 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	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいかい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいかい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいかい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開		
	★		★			しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開	
		コロナもインフルもここは同じ					コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
		基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」					インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	けねつ 解熱		★			とうこうさいかい 登校再開		★
	★		けねつ 解熱				とうこうさいかい 登校再開		
	★			けねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開		
	★				けねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開	
	★					けねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開