



令和7年 12月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室

気温が下がり空気が乾燥してきましたね。冬は夏より喉のかわきを感じにくく水分をとる量が減ります。冬でももちろん水分補給は必要ですので、水筒を持ってくるようにしましょう。



だんだんと寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきましたね。それでも休み時間には必ず窓を開け、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。

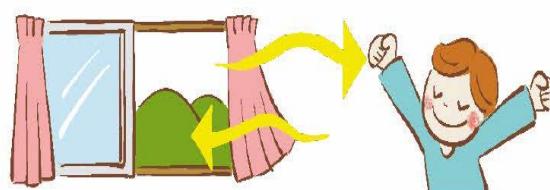
換気をしないとどうなる？

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

ウイルスや細菌が空气中をただよって、体調を崩しやすくなる

嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

～12月の保健行事～

・11日(木) 色覚検査(4年生希望者)

※4年生以外の児童でも、色の見え方について気になることがある場合は、保健室で色覚検査をおこなうことができますので担任か保健室までご相談ください。

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

保護者のみなさまへ・・・

感染症と診断された場合、登校許可書などの提出は不要ですが、必ず医師より「感染の恐れがない」、「登校してもよい」と診断されてから登校してください。学校内での感染拡大を防ぐためですので、ご協力ををお願いいたします。



学校感染症とその出席停止期間



さいど はいしん
再度の配信です。
がつ (5月のほけんだよりで
いちど はいしん
一度で配信しています。)

病名	出席停止の期間
インフルエンザ	発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス	発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
百日咳	特有のせきが消失するまで、または、5日間の抗生素による治療が終わるまで
麻疹（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、頸下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
風疹（3日はしか）	発しんが消失するまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発しんがかさぶたになるまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主症状が消退した後2日を経過するまで
結核	病状により学校医、その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで
流行性角結膜炎	病状により学校医、その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで
急性出血性結膜炎	
腸管出血性大腸菌感染症	
その他 の 感 染 症	溶連菌感染症、手足口病、ウイルス性肝炎、伝染性紅斑（りんご病）、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎（ノロウィルス・ロタウイルスなど）
	アタマジラミ、伝染性軟膿腫（水いぼ）、伝染性膿瘍（とびひ）
	条件によっては出席停止の措置が考えられる感染症の例
	通常出席停止の措置は必要ないと考えられる感染症の例

・医師により、感染症と診断され出席停止となった場合、欠席扱いにはなりません。学校に必ずご連絡ください。

