



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。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

へ や かんき
『部屋の換気をしよう』

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。

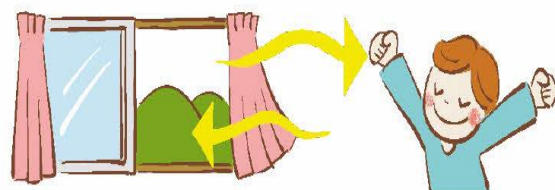
換気をしないとどうなる？

！ 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

！ 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



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が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、ご協力をお願いいたします。



がっこうかんせんしょう
学校感染症とその出席停止期間

しゅっせきていし きかん



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。)

びょうめい 病名	しゅっせきていし きかん 出席停止の期間
インフルエンザ	はっしょう あといつかかん けいか 発症した後5日間を経過し、かつ、 げねつ あとふつか けいか 解熱した後2日を経過するまで
しんがた 新型コロナウイルス	はっしょう あといつかかん けいか 発症した後5日間を経過し、かつ、 しょうじょう けいかい あといちにち けいか 症状が軽快した後1日を経過するまで
ひやくにちぜき 百日咳	とくゆう しょうしつ 特有のせきが消失するまで、または、 いつかかん こうせいぶっしつ ちりょう お 5日間の抗生物質による治療が終わるまで
ましん (はしか)	げねつ あとみっか けいか 解熱した後3日を経過するまで
りゅうこうせいじか せん えん 流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	じか せん がっかせん ぜっかせん しゅちょう はつげん 耳下腺、顎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 あといつか けいか ぜんしんじょうたい りょうこう 全身状態が良好になるまで
ふう しん (3日はしか)	ほっ しょうしつ 発しんが消失するまで
すいとう みず 水痘 (水ぼうそう)	ほっ すべての発しんがかさぶたになるまで
いんとうけつまくなつ ねつ 咽頭結膜熱 (プール熱)	しゅしょうじょう しょうたい あとふつか けいか 主症状が消退した後2日を経過するまで
けっかく 結核	びょうじょう がっこうい た い し かんせん 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
りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎	びょうじょう がっこうい た い し かんせん 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
きゅうせいしゅっけつせいけつまくえん 急性出血性結膜炎	
ちよう かん しゅ けつ せい だいち ちよう ぎん かん せん しょう 腸管出血性大腸菌感染症	
その 他の 感 染 症	ようれんきんかんせんしょう てあしくちびょう 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)、 せい かん えん でん せん せい こう はん びょう 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 かん せん しょう かん せん せい い ちよう えん ルス・ロタウイルスなど)
	じょうけん 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
その 他の 感 染 症	でん せん せい なん ぞく しゅ みず でん せん せい の う か し ん アタマジラミ、伝染性軟属腫(水いぼ)、伝染性膿痂疹(とびひ)
	つうじょうしゅっせきていし そ ち ひつよう かんが かん せん しょう れい 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

い し かん せん しょう しん だん しゅ っ せ き て い し ば あ い け っ せ き あ つ か
・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。

