11月号 ほけんだより

令和8年11月5日
大阪市立真田山小学校
保健室

寒さに負けない体をつくろう！

「立冬」と呼ばれる11月7日は、暦の上での冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

風邪・インフルエンザに負けない体をつくろう！

この季節は、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。
手洗い・うがい、生活リズムを整えて、ウイルスに負けない体をつくりましょう！

手洗い・うがい



外から帰ってきたとき、ご飯を食べる前は石けんで手を洗おう！

すいみん



しっかり寝て、免疫力をアップさせよう！

食事



バランスのよい食事をしよう！

運動



毎日適度な運動をしよう！

マスク



マスクで感染症を予防しよう！

どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因
200種類以上のウイルスや細菌



症状
37~38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水など

インフルエンザ

原因
インフルエンザウイルス



症状
38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさなど

すこし遅れて風邪の症状も現れます

体調が悪いときはおうちの人に相談しましょう！



11月8日は いい歯の日

80歳になっても自分の歯を20本保とうという「8020運動」の一環で日本歯科医師会によって制定されました。朝と夜の2回は必ず歯みがきをし、1本1本丁寧にみがきましょう。

歯みがきクイズ

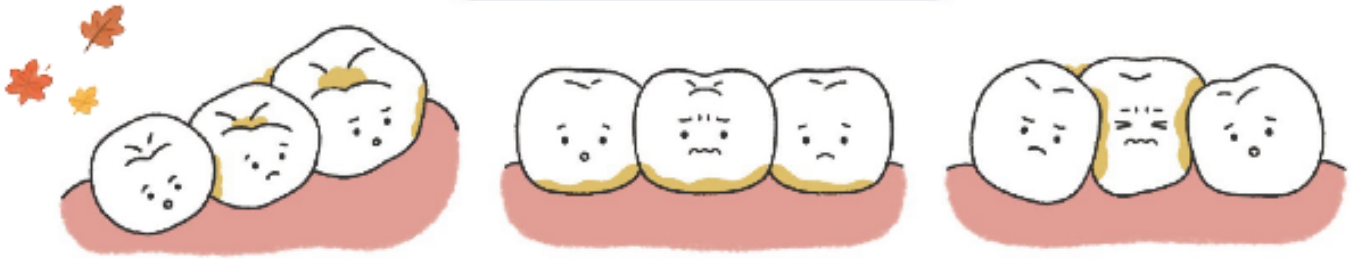
歯みがきの目安時間は何分でしょう？

①1分　②3分　③7分



鏡でcheck みがき残し0

みがき残しやすいところ



奥歯　歯と歯ぐきのさかいめ　歯ならびがデコボコしているところ

みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう

歯みがきクイズ　答え　②3分

保護者の方へ

これからは風邪やインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。手洗い・うがい、適切な換気を心がけるとともに、十分な睡眠やバランスのよい食事をとり、規則正しい生活を送ることが大切です。お子さまが元気に学校生活を送れるよう、ご家庭でも朝の健康観察をお願いいたします。

また、学校でもインフルエンザの他にアタマジラミや水痘（水ぼうそう）などがでています。感染症の詳細は次のページに掲載しています。出席停止となる感染症もありますので、各自ご確認ください。**登校時の書類提出は必要ありませんが、必ず学校へ連絡をお願いします。**



保護者のみなさまへ

学校感染症のお知らせ

学校での感染拡大を防ぐため、感染症にかかった場合は、
一定の期間「出席停止（登校を控える）」となります。



出席停止の期間は
欠席扱いになりません。



出席停止の区分

- 第1種　重篤で、感染力が強い感染症（特別な対応が必要）
- 第2種　学校で流行しやすい感染症（主に学級・学年での拡大を防ぐ）
- 第3種　学校で注意が必要な感染症（感染拡大の防止のため）

第1種の感染症

（すべて同じ出席停止期間）

- エボラ出血熱
- クリミア・コンゴ出血熱
- 痘そう
- 南米出血熱
- ペスト
- マールブルグ病
- ラッサ熱
- 急性灰白髄炎（ポリオ）
- ジフテリア
- 鳥インフルエンザ（HSN1型）
- 重症急性呼吸器症候群（SARS）



出席停止期間

治癒するまで
（医師の判断による）

第2種の感染症（学校で流行しやすい感染症）

感染症の名前	主な症状	出席停止の期間（登校のめやす）
インフルエンザ	発熱、頭痛、関節痛、のどの痛み など	発症後5日を経過し、さらに熱が下がってから2日を経過したあと
新型コロナウイルス感染症	発熱、のどの痛み、咳、倦怠感 など	発症後5日を経過し、さらに症状が軽くなってから1日を経過したあと
百日咳（ひゃくにちぜき）	長く続く激しい咳、「コンコン」という咳など	特有の咳がなくなるか、適切な抗菌薬による5日間の治療が終了してから
麻しん（はしか）	高い熱、発疹、咳、鼻水、目の充血 など	熱が下がってから3日を経過したあと
風しん	発熱、発疹、リンパ腺の腫れ など	発疹が消えてから
おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）	耳の下の腫れ、発熱、痛み など	耳の下などの腫れが出てから5日を経過し、体調がよくなってから
水ぼうそう（水痘）	かゆみのある発疹、発熱 など	すべての感疹がかさぶたになってから
プール熱（咽頭結膜熱）	発熱、のどの痛み、目の充血 など	熱が下がってから2日を経過し、主な症状がよくなってから
流行性角結膜炎（はやり目）	目の充血、目やに、まぶたの腫れ など	医師の診断により、感染のおそれがないと認められるまで
結　核	長引く咳、倦怠、体重減少など	医師により感染のおそれがないと認められるまで

第3種の感染症（学校で注意が必要な感染症）

感染症の名前	出席停止の期間（登校のめやす）
コレラ	医師により感染のおそれがないと認められるまで
細菌性赤痢	医師により感染のおそれがないと認められるまで
腸管出血性大腸菌感染症（O157など）	医師により感染のおそれがないと認められるまで
腸チフス　パラチフス	医師により感染のおそれがないと認められるまで
流行性嘔吐下痢症（ノロウイルス・ロウイルスなど）	症状が軽快した後1日を経過し、全身状態がよければ登校できます

その他（出席停止の基準はありません）

感染症の名前	登校のめやす（例）
溶連菌感染症	熱が下がってから2日を経過し、全身状態がよければ登校できます
マイコプラズマ感染症	発熱や激しい咳が治まり、全身状態がよければ登校できます
手足口病	発疹や口内の水疱がつぶれ、かさぶたになってから
伝染性紅斑（りんご病）	発疹が消えてから
伝染性軟属腫（水いぼ）	医師の治療を行い、感染のおそれがないと認められるまで
伝染性膿痂疹（とびひ）	かさぶたになり、他の部位への広がりがなくなるまで



保護者のみなさまへのお願い

- ☑ 感染症と診断された場合は、すぐに学校へご連絡ください。
- ☑ 登校を再開する時は、医師の指示とお子さまの体調をご確認ください。
- ☑ 発熱・強い咳・下痢などの症状があるときは、無理をせず休養してください。
- ☑ ※重篤な場合を除き、医師の診断書は必要ありません。





保護者のみなさまへ

アタマジラミにご注意ください





アタマジラミは、子どもの髪の毛に寄生して血を吸う小さな虫です。
清潔にしていても感染し、頭と頭が触れ合うことや、タオル・帽子などの共用によって広がります。

アタマジラミってどんな虫？



成虫 約2〜4mm



卵 約0.5mm

- 頭皮から血を吸い、かゆみを引き起こします。
- 卵は髪の毛にしっかりくっついています。
- 特に耳の後ろや、えり足付近に多く見られます。
- 病原菌やウイルスをうつすことはありません。

見つかったときの対処法

① 髪の毛を洗う



毎日、ていねいに洗髪しましょう。
普通のシャンプーだけではシラミを完全に駆除できません。

② 専用のすきぐしで取り除く



髪を少しずつ分け、根元からていねいにとかして虫や卵を取り除きます。

③ 駆除薬を使用する



薬局などで相談し、アタマジラミ用の駆除薬を説明書どおりに使用しましょう。
卵には効きにくい製品もあるため、繰り返しの処置が必要です。

おうちでチェック！

- ☑ 頭を何度もかいている
- ☑ 髪の毛に白っぽい小さな粒がついている
- ☑ 髪の毛の根元に小さな虫が見える



髪を少しずつ分け、明るい場所で確認しましょう。
フケと違い、シラミの卵は指で簡単には取れません。
判断が難しい場合は、皮膚科などに相談してください。

家庭でできる3つの予防



タオル・帽子・ブラシなどを共用しない。



シーツや枕カバーなどを洗濯し、清潔にする。



日頃からお子さまの髪や頭皮をチェックする。

学校は休まないといけないの？



アタマジラミは、通常、出席停止の対象ではありません。

駆除を始めながら登校できます。見つかった場合は、学校にもお知らせください。

保護者のみなさまへ

アタマジラミは、誰にでも感染する可能性があります。
感染したお子さまを責めたり、特別扱いしたりせず、早めの発見と適切な対応にご協力をお願いします。

