ほけんだより 11月

令和8年11月号
聖和小学校

そろそろ冬の準備をはじめよう！

朝晩の冷え込みが強まり、冬の気配を感じる季節になりました。寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。大切なのは、毎日の予防習慣です。手洗い、換気、せきエチケット、十分な休養を心がけ、元気に冬を迎えましょう！

健康観察のポイント！





ねむたくないかな？



うんちは出たかな？

体温は何℃かな？





せきや鼻水はないかな？

顔色はどうかな？



痛いところはないかな？



感染症対策は

ま か し て



マスクをつける



かんきをする



（手や指を）
しょうどくする



てをあらう

かぜとインフルエンザのちがい

似ているようで、症状の出かたがちがいます

かぜは、のどの痛みや鼻水などの症状がゆっくり出てきて、熱はあまり高くならないことが多いです。インフルエンザは、38度以上の高い熱が急に出て、頭痛や関節の痛み、強いだるさをともないます。

インフルエンザはせきやくしゃみで人にうつりやすいため、学校を休む期間が決まっています。熱が下がっても、決められた期間はお休みが必要です。

きれいなハンカチできちんとふくまでが手洗い！

注目！

感染症予防の基本は手洗いです。
手洗い後はその場できちんと手をふくことができるようハンカチは身につけておきましょう。



保護者の方へ

医療機関で感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）と診断された場合は、出席停止になります。出席停止期間は以下の通りです。

●インフルエンザ
発症した後5日を経過し、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日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

※発症日翌日を1日目と数えます。
※発症から5日を経過しても症状が軽快してからインフルエンザは２日、コロナウイスるは１日を経過しなければ登校はできません。