



令和7年12月1日
堺市立安井小学校 保健室



きおん さ ぐうき かんそう ふゆ
気温が下がり、空気が乾燥する冬は、ウイルスたち（感染症の菌）が
おおよろこ 大喜びしています。てあら 手洗い・うがいをしっかりと、よぼう 予防しましょう。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。
休むことで、体にある
回復力や病原菌と戦う
力を高めることができ
ます。



水分補給

脱水状態にならないよ
うに、意識的に水分を
とりましょう。冷たい
ものより室温くらいの
ものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うため
に、食事をしましょう。お
かゆややわらかく煮たうど
んなどがオススメです。のどが痛いときは
ゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



保護者のみなさまへ

進学先や転出先の学校へ、健康診断の結果やアレルギー情報など、必要な情報を随時引き継ぎさせていただきます。

なお、個人情報法は法令および学校の規定に基づき、適切に管理し、安全に取り扱いますのでご安心ください。

円滑な対応のため、保護者の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

ご不明な点やご質問がございましたら、学校までお問い合わせください。

がつ 暦 けん もくひょう
12月の保健目標 は、
ふゆ けんこう ちゅうい
【冬の健康に注意しよう】です。

あと3週間ほどで冬休みですね。

クリスマスやお正月などの楽しいイベントを

笑顔で過ごすためには…、『健康』がいちばんですよね^^



冬休みのすごしかた



はや お
早起きをしよう

あさ
朝ごはんを食べよう



そと からだ うご
外で体を動かそう



た す ようちゅうい
食べ過ぎには要注意！

スマホやゲームは時間を決める



よ ふ
夜更かししません

からだや体調に合わせて
食べる量も加減しましょうね

冬の感染症に注意しましょう!!

ノロウイルス

★主な症状

- ・吐き気、嘔吐^{おうと}、腹痛、下痢、発熱など。
- ・潜伏期間は1～2日。
症状も1～2日でおさまることが多いが、子どもや高齢者は長引いたり、重症化したりすることもある。
- ・症状がおさまっても、1週間ぐらいは便にウイルスが排出されるようなので、その間も2次感染に注意が必要。

★予防法

- ・最も重要な予防法は、石けんでの手洗い・うがい。
- ・食事をするときは、加熱調理を心がけること。
- ・調理器具を介した二次汚染を防ぐため、調理器具の使用後は十分に洗浄消毒をする。

インフルエンザ

★主な症状

- ・急な発熱、のどの痛み、全身倦怠感^{けんたいかん}など

★予防法

- ・こまめに手洗い・うがい。
- ・外出時はマスクを着用。
- ・人ごみへはできるだけ行かない。行かなければならない時は、マスクを着用。
- ・十分な睡眠をとり、疲れを残さないようにする。
- ・3食きちんと食べて、体力をおとさないようにする。
- ・部屋の湿度を50～60%に保つとよい。



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😷	平熱 ～高熱	😞	😞	😞	😞
インフルエンザ	😷	高熱	😷	😷	😞	😷
カゼ	😞	平熱 ～微熱	😞	😞	😊	😷

😷 … 高頻度 😞 … よくある 😞 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

★嘔吐や下痢便の消毒方法

＜家庭用塩素系漂白剤（塩素濃度：約5%）を使用する場合＞

嘔吐物や便が付着したとき（50倍に薄める）

500mlのペットボトルのキャップ2杯分＋水500ml

- 床 ：50倍液でひたすように拭いたあと、水拭きをする
- 衣類等 ：50倍液に30分程度つけこむ
- トイレ等：50倍液で洗い30分放置し、水で流す

ドアノブ・調理器具・おもちゃなど（200倍に薄める）

2Lのペットボトルのキャップ2杯分＋水2L

200倍液でひたしたペーパータオル・雑巾などで拭き消毒後、水拭きをする

消毒するときは**必ず手袋・マスク**をしましょう。

使用したものは全てビニール袋に入れ、封をして捨てましょう！

消毒後は、**手洗い・うがい**を忘れずに！！

★インフルエンザと診断されたら・・・

学校は出席停止となり、医師の許可が出るまで登校できません

出席停止期間は【学校保健安全法施行規則第19条】で定められています。



インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	😷	😷	😊	😊	😊	😊	🏫	
解熱			1日目	2日目				
登校OK								

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	😷	😷	😷	😊	😊	😊	🏫	
解熱				1日目	2日目			
登校OK								

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	😷	😷	😷	😷	😊	😊	😊	🏫
解熱					1日目	2日目		
登校OK								

発症日は医師の判断によります。抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。