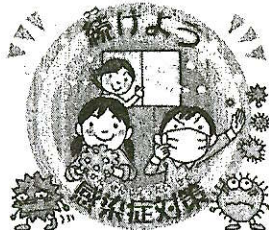


ほけんだより

令和8年2月

鈴川小学校 保健室

感染症の予防に努めましょう！



山形市内ではインフルエンザによる学級閉鎖をする学校が毎日のようにみられています。本校でも、インフルエンザBが流行し始めており、インフルAにかかった人でもインフルBにかかることもあります。去年はマイコプラズマ感染症、インフルエンザA（全校で計125人程感染しました！）の流行に加えて、コロナ感染症、溶連菌感染症など様々な感染症がでていました。まだ寒い日が続きますので、感染症対策にご協力をお願いいたします。

朝の丁寧な健康観察（症状がある場合は体温測定⇒無理に登校はしない）、石けんでの手洗い、場に応じたマスク着用（咳エチケット）、こまめな換気（常時換気）、適度な湿度の保持、十分な睡眠とバランスのとれた食事などの体調管理、感染症流行時の人混みへの外出を避ける等をして、意識して生活いただくようお願いします。

感染症対策は、コロナウイルス感染症や他の感染症も同様です。

こまめな手洗い

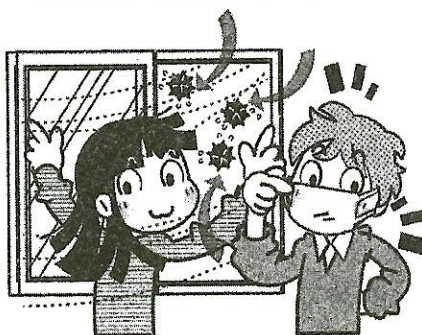
石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



ランドセルに予備のマスクを入れておいてください。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

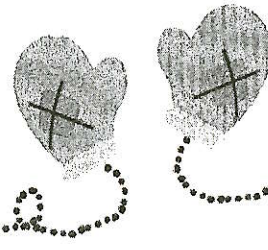
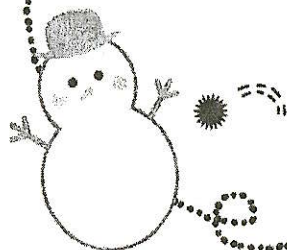
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくこと。

③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

裏面もご覧ください。

【感染症の出席停止期間について】

学校保健安全法で定められています。今一度ご確認をお願いいたします。

◎インフルエンザの出席停止期間

⇒「発症後 5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで」（発症日を 0 日と数えます。）

インフルエンザ

いつから
登校できるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから

5日経っていること

発熱した翌日を 1 日目とする

解熱してから

2日経っていること

+

0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
発症 (発熱)	解熱	1 日目	2 日目			登校OK		
	解熱	1 日目	2 日目			登校OK		
		解熱	1 日目	2 日目		登校OK		
			解熱	1 日目	2 日目	登校OK		
				解熱	1 日目	2 日目	登校OK	
					解熱	1 日目	2 日目	登校OK

発症日を含めて 6 日間は療養(お休み)期間となります！

◎コロナウイルス感染症の出席停止期間

⇒「発症後 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」とされています。

インフルエンザも同様ですが、発症日を 0 日と数え、次の日から 5 日を経過するまでです。また、発症から 10 日間はマスク着用が推奨されており、10 日を過ぎても症状が続いている場合は、マスク着用や咳エチケットを心がけましょう。

◎マイコプラズマ感染症の出席停止期間

⇒「感染力の強い急性期の終わった後、症状が改善し、全身状態のよい人は登校可能」

◎溶連菌感染症の出席停止期間

⇒「適切な抗菌薬療法開始後 24 時間以内に感染力は失せるため、それ以降登校は可能」

※いずれも診断を受けた時は出席停止期間について医師にご確認ください。また、出席停止期間をすぎても咳や体調不良などで学習が困難な時は、まだ体が回復しきっていないと思われますので自宅でゆっくり休むなど休養をお願いします。



6 年生で協会けんぽさんによる『こども健康教室』が行われました！

1 月 27 日（火）に全国健康保険協会（協会けんぽ）の皆さんをお招きして「こども健康教室」を行い、スライドや冊子を見ながら、生活習慣病について教えていただきました。

特に山形県は健康診断受診率全国 1 位や、高血圧患者数全国 1 位であることが印象的でした。また、高血圧予防のために塩分を意識した生活が重要であり、皆が好きなラーメンはスープを残すことが大切だとお聞きしました。他にも、タバコの依存性や喫煙のリスク、運動習慣や睡眠の大切さなど、多くの事を教えていただきました。

6 年生のお家の方は、子ども達が持ち帰った冊子をぜひご覧ください。

