



# ほけんだより



令和7年1月10日(金)

大良小学校 保健室

文責 加茂

明けましておめでとうございます。いよいよ一年の中で一番寒い時期にさしかかります。かぜやインフルエンザなどの「感染症」の流行が続いています。予防には、体を冷やさず しっかり温めることも大切です。上手に重ね着をして、遊びや運動で体を動かすなど工夫しながら、寒さに負けずに頑張りましょう。



保護者の皆様、今年も引き続き、お子様の朝の健康観察をよろしく申し上げます。

## ～12月の欠席・感染症情報～

12月の欠席者及び出席停止者数は、全校で13名(延べ数)でした。内訳は、風邪症状6名、出席停止7名(コロナウイルス感染症)でした。

佐賀県では、インフルエンザの流行発生「警報」が発表されています。今後も更なる感染の拡大が予想されますので、引き続き感染予防対策を行ってください。流行のピークは1月下旬から2月上旬ごろです。



## 感染予防対策の徹底をしましょう



- 外から帰ってきた後、食事の前、トイレの後、その他必要な場面では、石鹸を使ってこまめに手を洗い、手指消毒を行いましょ。
- 発熱や咳など感染症が疑われる症状がある場合は、マスクの着用と医療機関への早期受診をお願いします。
- 2か所、2方向、対角線上に窓や扉を開け、こまめに換気を行いましょ。(厚生労働省より1時間に2回推奨)
- 抵抗力を高めるため、日頃から、「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの摂れた食事」を心がけましょ。
- 周囲でインフルエンザの流行がみられるときは、特に注意し、毎日の体温測定など健康観察を行い、早期発見に努めましょ。
- できるだけ人混みを避けましょ。
- インフルエンザの予防接種は、発症予防もしくは重症化予防に有効とされていますので、希望される場合は、医療機関に相談してください。



## 【インフルエンザ出席停止期間】「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。

(参考)

発症0日目	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症6日目
発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

※インフルエンザの疑いで欠席連絡をされる場合は、その旨、学校へお知らせください。

また、インフルエンザと診断されたら、医師へ登校可能日を確認し、学校へお知らせください。

○38℃以上の発熱、全身の倦怠感、頭痛、関節痛などが急激に表れた場合は、早めに医療機関を受診ましょ。

○症状が出てから概ね48時間以上経過すると、ウイルスが増えすぎて薬が効かなくなる場合がありますので注意ましょ。

### 「ヒトメタニューモウイルス」に注意!

中国で感染拡大しているとのこと。「ヒトメタニューモウイルス」は、乳幼児を中心に感染しますが、大人に感染する場合があります。症状は、38℃台の高熱、咳、鼻水とかぜと似ていて見分けるのが難しいです。症状は1週間ほどでよくなりますが、悪化すると、肺炎や気管支炎を起こすこともあります。インフルエンザと同じく、しっかり感染予防対策をましょ。