



令和 7 年（2025 年）11 月 4 日

札幌市立藤野小学校 保健室

最近は気温もぐっと下がり冬が近づいてきたと実感する日々ですね。

冬は様々な感染症が流行する時期です。食事・運動・睡眠(休養)をしっかりと取り、免疫力を高めましょう！

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

- 気管支の収縮
夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。
- 就寝時の姿勢
寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

- 頭を少し高くして寝かせる
呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。
- 喉を潤す
喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

適当にしていますか？（マスク）の正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。

感染予防の一步は正しい行動から



近隣校では学級閉鎖、学年閉鎖、学校閉鎖を行っているほどマイコプラズマ肺炎やインフルエンザが猛威を振るっています（藤野小学校ではまだ感染はありません）

	マイコプラズマ肺炎	インフルエンザ
症状	微熱程度の発熱や倦怠感、頭痛など風邪に似た症状のあと乾いた咳が出て長引く	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等
治療	抗菌薬・対症療法	発症後48時間以内であれば、抗インフルエンザ薬が効果的
潜伏期間	14～21 日	1～4 日
出席停止期間	出席停止はなし（医師の指示を確認して出席）	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

《藤野小学校の 10 月の感染症状況》

●新型コロナウイルス 2 名 ●溶連菌 2 名