

のびのび



令和7年11月7日
札幌市立発寒東小学校
ほけんだより

* お子さんと一緒にお読み下さい *



先週は、インフルエンザや発熱、風邪症状での欠席が増え学校閉鎖となりました。今年のインフルエンザは全国的にも急速な拡がりを見せているようです。御家庭でも、「こまめな手洗い、十分な睡眠とバランスのよい食事（規則正しい生活）」について、声掛けをよろしくお願いします。また、いつもと様子が違う、風邪症状や体調不良があるときには無理をせず、ゆっくり休養してください。

冬、感染症がはやる季節です！

【インフルエンザ】

高熱などの症状がある場合、病院を受診しましょう。ただし、発症後すぐに受診しても検査で陽性に出ない場合がありますので、6時間以上経過した時点で受診される事をお勧めします。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

インフルエンザの出席停止期間は「発症日を0日とし、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。登校できるのは、最短期間でも発症後6日目となります。

子どもの発熱 Q & A



Q お風呂には、入ってもいい？

A 熱が下がり、元気になってきたら入っても構いませんが、体力を消耗してしまうため、長湯は避けましょう。

Q 食欲がないときは、どうしたらいい？

A 高熱が出ているときは胃腸も弱っています。無理に食べさせる必要はありません。ただ脱水症状を防ぐために、こまめに水分補給を行いましょう。食欲が出てきたら、おかゆ、うどん、すりおろしリンゴなど消化の良いものから始めましょう。

Q 熱が下がりにません。市販の解熱剤をつかっていいですか？

A インフルエンザの時に自己判断で解熱剤を使うのは、注意が必要です。薬の種類によっては、インフルエンザ脳症といった合併症を引き起こす可能性が指摘されています。市販薬の自己判断での使用は避けましょう。



もしかして風邪？

ひどくなる前に 予防しよう

おつ で からだ うご
熱が出た、体がだるくて動けないなど、
「風邪の症状が急に出了」という経験を
したことはありませんか。
でも、そうなる前にサインがあったはず。

check/

風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

11月8日は



歯 磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



自分の歯を鏡で見てください。歯の表面に白っぽいものがついていたら、それは歯垢です。歯垢の中にはミュータンス菌とよばれる細菌がいてむし歯の原因となります。鏡を見ながら磨くと、すみずみまでみがけるのでおすすめです。

一度むし歯になってしまうと、自然と治ることはありません。4月の歯科検診の結果、むし歯があった人でまだ病院受診をしていない人は早めの受診をおすすめします。