令和7年11月4日 札幌市立平岸西小学校 保健室

流行ってきて います・・・!

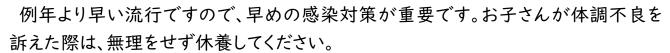
# 感染症\*;三主意!

雪がちらつき始めました。IO月中旬には、札幌市内でインフルエンザが流行入り

し、本校でも閉鎖した学級があり、風邪症状が流行っている状況です。

<10 月の本校の感染症状況>

- ・インフルエンザ ・新型コロナウイルス感染症
- ・溶連菌感染症・水痘・マイコプラズマ肺炎(出席停止ではありません)



# 

病名	出席停止期間
インフルエンザ	発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、解熱した後2日
	(幼児にあたっては3日)を経過するまで
新型コロナウイ	発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を
	経過するまで
ルス感染症	
	※自己検査のみでは出席停止になりません。医師の診断・指示が必要になります。
溶連菌感染症	抗生剤投与1~3日後まで(主要症状が消失するまで)

〈札幌市の出席停止期間の基準令和6年7月一部改正〉より

↑ ∞ 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



CO C-C COCC

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。



とうとうこと