



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…！

感染症に注意！

雪がちらつき始めました。10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）



例年より早い流行ですので、早めの感染対策が重要です。お子さんが体調不良を訴えた際は、無理をせず休養してください。

冬に多い感染症の出席停止期間

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（幼児にあっては3日）を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	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 ※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



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。

