



# ほけんだより

令和7年11月4日

本通小学校

保健室

外の気温がいきなり低くなり、体調管理が難しく、風邪をひく子どもたちが増えています。近くの学校ではインフルエンザも流行しています。インフルエンザや風邪を予防するために、みなさんと感染対策をしっかりと行いましょう。



インフルエンザウイルス、溶連菌、コロナウイルスとか、いろいろな感染症があるけど…ウイルスと細菌ってなにがちがうの？同じようなものなのかな？



## ウイルス

### 生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在していて、生き物とそうでないものの中間くらいの位置づけです。

### 仲間の増やし方

細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。

### 薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいても薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。



人に病気を起こすことがある細菌として、大腸菌、黄色ブドウ球菌、結核菌、破傷風菌など…ウイルスではインフルエンザウイルス、ノロウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス、HIV などがあるよ



手洗いをする

## 感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染対策はそういった人たちを守ることに繋がります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

★保護者の皆様へ

学校は集団生活の場であるため、感染症にかからないように予防が大切です。以下の感染症は『学校感染症』といい、医師が登校してもよいと認めるまでの期間、出席停止になります。学校感染症にかかった疑いがあったり、診断を受けたりした場合には、担任または養護教諭までご連絡ください。

出席停止となる学校感染症

＜札幌市の出席停止期間の基準＞ 令和5年4月一部改正

|     | 病名                                                | 出席停止期間                                                                                    | 備考                        | 病気の特徴  |                  |
|-----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------|------------------|
|     |                                                   |                                                                                           |                           | 潜伏期間   | 合併症              |
| 第2種 | 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                                   | 全身状態の改善が必要                | 1～4日   | 肺炎               |
|     | 新型コロナウイルス感染症                                      | 発症した後（発熱等の翌日を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<br>※自己検査のみでは出席停止となりません。<br>医師の診断・指示が必要となります。 | 出席停止の期間の短縮は、基本的に想定されない    | 1～14日  |                  |
|     | 咽頭結膜熱※（アデノウイルス）                                   | 主要症状が消退した後2日を経過するまで                                                                       | プールは発病後、2週間禁止             | 2～14日  |                  |
|     | 流行性耳下腺炎（おたふく）                                     | 耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで                                               |                           | 12～25日 | 髄膜炎、睾丸炎、卵巣炎、すい臓炎 |
|     | 水痘（水ぼうそう）                                         | 発しんが痂皮化するまで                                                                               | 四肢末端（手のひら、足の裏）まで痂皮化しなくてよい | 10～21日 | 肺炎、脳炎            |
|     | 百日咳、麻しん、風疹、結核、髄膜炎菌性髄膜炎                            |                                                                                           |                           |        |                  |
| 第3種 | 腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、コレラ、細菌性赤痢、腸チフス・パラチフス |                                                                                           |                           |        |                  |
|     | 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）                                                                 | 抗生剤投与が必要                  | 2～5日   | 腎炎、中耳炎、リウマチ熱     |
|     | 手足口病                                              | 全身状態が悪い期間（全身状態がよければ登校可）                                                                   |                           | 3～6日   | まれに髄膜炎           |
|     | ヘルパンギーナ                                           | 全身状態が悪い期間（全身状態がよければ登校可）                                                                   |                           | 3～6日   | 脱水症              |

インフルエンザ出席早見表

| 水                                                                                           | 木                                                                                           | 金                                                                                              | 土                                                                                              | 日                                                                                              | 月                                                                                              | 火                                                                                               | 水                                                                                               | 木     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <br>発症 0 | <br>発症 1 |  解熱<br>発症 2 |  1<br>発症 3  |  2<br>発症 4  |  3<br>発症 5  | 登校 OK                                                                                           |                                                                                                 |       |
|                                                                                             | <br>発症 0 | <br>発症 1    |  解熱<br>発症 2 |  1<br>発症 3  |  2<br>発症 4  |  3<br>発症 5 | 登校 OK                                                                                           |       |
|                                                                                             |                                                                                             | <br>発症 0    | <br>発症 1    | <br>発症 2    |  解熱<br>発症 3 |  1<br>発症 4 |  2<br>発症 5 | 登校 OK |
| <br>発症 0 | <br>発症 1 | <br>発症 2    | <br>発症 3    |  解熱<br>発症 4 |  1<br>発症 5  |  2<br>発症 6 | 登校 OK                                                                                           |       |