# 11月 ほけんだより

令和8年11月6日
本通小学校
保健室

10月下旬に本通小学校ではインフルエンザの感染者が急増し、３日間の休校を余儀なくされました。再び流行を防ぐために手洗い・うがいをして感染対策を行いましょう。外の気温も下がり、冬の季節が近づいています。季節に合った服装をして元気に学校生活を送りましょう。



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？

## ウイルスと細菌 なにが違うの？




### 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。飲んでいる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

## 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り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。
















インフルエンザや新型コロナなどは、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もつながります。**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。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 | | | | |
| | その他（札幌市） | 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 |

・10 月の感染症は、インフルエンザ A 型 126 人、溶連菌感染症 2 名でした。

### ●日本スポーツ振興センター災害共済給付の請求について

学校管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下「センター」という。）災害共済給付金が支給されます。

センターのシステム更新に伴い令和８年 11 月下旬～令和９年１月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができません。提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますので「11 月 20 日まで」に学校にご提出ください。

なお令和９年１月以降は保護者のみなさまが、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは 12 月以降に改めてお知らせいたします。