



藻岩南小学校保健室
No.10
2025年1月20日
児童数配付

あけましておめでとうございます！



3学期がはじまりました。みなさん冬休みはどうでしたか？あつという間でしたが、ゆっくり休めたでしょうか。

さて、3学期はかぜやインフルエンザがさらに流行る時期です。規則正しい生活で、休みモードから学校モードへと切りかえて、元気に過ごしましょう！



⚠️ インフルエンザ警報発令中 ⚠️

本校では、2学期中はインフルエンザの罹患者はいませんでした。市内ではまだまだ流行しておりインフルエンザ警報が発令されております。3学期も感染予防を徹底しましょう。

裏面にインフルエンザと診断された場合の出席停止の基準について記載してありますので、御確認ください。

かんせんよぼう たいせつ 感染予防に大切なこと

こまめな手あらい

石けんを使ってしっかりとウイルスを洗い流しましょう。

部屋の換気

定期的に窓をあけて、ウイルスを追い出しましょう。

マスクの着用

くしゃみやせきをしたときに、ウイルスが飛び散るのを防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた食事で免疫力がアップします。

部屋の湿度を上げる

ウイルスは乾燥したところが大好きです。登校したらそうきをしばって、机にかけておきましょう。



朝、みなさんの様子を見ていると、帽子や手袋などをつけていない人がいます。寒さ対策だけでなく、転んでしまったときに頭や手を守ります。あたたかい服装をして登校しましょう。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌 多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒 感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いのです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



～インフルエンザの出席停止期間～

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでとなっています。(発熱した日を0日目と数えます。)感染拡大防止のため、厳守をお願いいたします。下の例を参考にしてください。

インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している



発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

