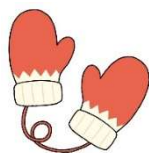


# ほけんだより



札幌市立手稲中央小学校保健室  
令和7年12月5日（金）発行  
第9号

11月はインフルエンザA型等の流行があり、学校閉鎖（休校）の措置をとりました。  
罹患報告についても速やかにご連絡いただき、ご協力ありがとうございました。

今後も登校後、体調がよくない場合は、早退のお願いをすることがあるかと思いますが、  
その際はご協力をよろしくお願いします。



## 冬に流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1～3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1～2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2～4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

11月は、インフルエンザの他にも、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）の報告がありました。また、出席停止にはなりません、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎の報告がありました。

## 医療券について

現在、生活保護、就学援助を受けており、冬休み中も継続して医療券の使用がある場合や以前からの治療継続が決まっている場合は、**12月23日（火）まで**に「学校病医療券申込書」の提出をお願いします。

※「学校病医療券申込書」は、学校のHPからダウンロードできます。（「就学援助」のページをご覧ください。）ダウンロードが難しい場合は、学校からお渡ししますので、養護教諭までご連絡ください。



# 感染注意報

自分も  
まわりも

健康に  
過ごすための  
10のアクション



ポイント★1

## ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント★2

## 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった後も外に追い出したりやつけたりしてくれます。



ポイント★3

## うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



感染経路別

冬に気をつけたら

病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる

空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症 など

空気・飛沫・接触・経口感染

- ☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

## 嘔吐物の消毒方法～次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方～

嘔吐物や便などを処理する際は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用し、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を使用して二次感染を防止しましょう。

○原液の次亜塩素酸ナトリウムの濃度が6%の場合

濃度	0.02% (200ppm) 以上	0.1% (1000ppm) 以上
用途	ドアノブ、手すりなど	汚染物がついた場所、物など
希釈方法 (500ml 作るとき)	原液 2.5ml (ペットボトルキャップ1/2杯分) を水で 500ml に希釈	原液 10ml (ペットボトルキャップ2杯分) を水で 500ml に希釈

## 保健室よりお知らせ

- ・色覚検査は申し込みをしたお子さんは全員検査が終わりっており、結果についても 11 月中に全員にお渡ししています。