

ほけんだより 12月

令和7年12月1日
 枚方市立開成小学校
 保健室 No.9

もしかしてインフルエンザ？

通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



全国的にインフルエンザがはやっています。枚方市でも学級閉鎖が相次いでいます。開成小でもインフルエンザや高熱でお休みする人が増えてきています。学校に来る前に健康観察をして、自分の体を確認しましょう。引き続き手洗い・うがい・換気なども意識しておこないましょう。

感染症対策は

まかして



冬の感染症予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。（答えは1つとは限りません）
Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？



A1 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。
A2 ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

インフルエンザ



特徴

通常のかぜと比べて、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

ふゆやすみを 合言葉に、元気に過ごそう！



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
す すいみん時間はたっぷり取ろう
み みんなで笑って、よいお年を



→うらに続きます。

保護者のみなさまへ

医療機関で感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）と診断された場合は、出席停止となりますので学校までお知らせください。

医師の診断により治癒したら登校できます。なお、治癒報告書や診断書等の提出は不要です。

インフルエンザの出席停止期間

基準 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

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
 発症		 解熱				 登校OK	
 発症			 解熱			 登校OK	
 発症				 解熱			 登校OK

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能。



発症した後、5日を経過 のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後5日を経過」するまでは出席停止です。



解熱した後、2日を経過するまで のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（約3～5日）、そして解熱後約2日間です。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
 症状あり	 症状軽快	 症状軽快後				 登校OK	
 症状あり	 症状あり	 症状軽快	 症状軽快後			 登校OK	
 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状軽快	 症状軽快後		 登校OK	
 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状軽快	 症状軽快後	 登校OK	
 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状あり	 症状軽快	 症状軽快後	 登校OK

※発症日翌日を一日目と数えます。

※発症から5日を経過しても症状が軽快してから一日を経過しなければ登校はできません。

保護者のみなさまへ



災害共済給付に係る医療費の請求について

学校又は通学中のケガ等の医療費は2年以内にご請求ください。

受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなります。お気をつけください。

