

ほけんだより

令和8年10月
山田小学校
ほけんしつ

感染症の出席停止期間について

インフルエンザ

発症したあと5日を経過し、かつ、**解熱**したあと2日を経過するまで

コロナウイルス感染症

発症したあと5日を経過し、かつ、**症状が軽快**したあと1日を経過するまで

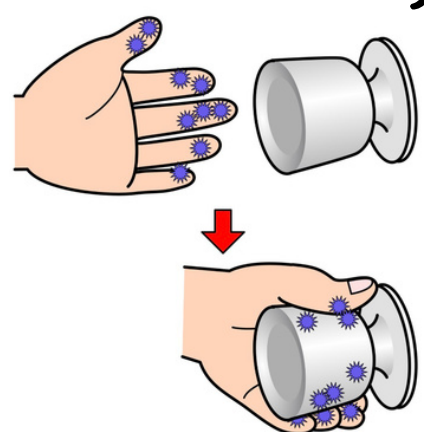
出席停止期間についてのおねがい

抗インフルエンザ薬（タミフルなど）を服用するとすばやく解熱しますが、ウイルス自体はその後も体内に存在しているので、その期間はまわりの人に感染させるリスクがあります。出席停止期間中に登校してしまうと、まわりの人への感染が拡大するおそれがあります。かならず医師の指示に従っていただきますようご協力お願いいたします。（**診断書等は必要ありません。**）

学級閉鎖についてのおねがい

登校後、流行状況を見て学級閉鎖となる場合があります。その際は「まなびポケット」にてお知らせいたします。閉鎖となったクラスのみ給食後に下校する場合がありますので、この時期はまなびポケットの通知をこまめにご確認いただきますよう、ご協力お願いいたします。また、日頃から、下校時の対応についてお子さまと話をしておいていただきますようあわせてお願いいたします。

インフルエンザやコロナは
何からうつるの？



たとえば

インフルエンザにかかっている人のせきやくしゃみの中に「インフルエンザウイルス」がいます。

そのしぶきを近くで吸い込んだり、しぶきがついたところを触り、その手で目や鼻、口を触ると、そこからウイルスが体の中に入り、感染します。

症状は？

せき・くしゃみ
などの風邪症状
熱 頭痛 関節痛
体のだるさ



予防で大切なこと
手あらいうがい

せっけんを使って30秒が効果的！



湿度

加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。



マスク

自分の息でマスク内を加湿することができます。



換気

窓を開けて、こまめに空気をいれかえましょう。



規則正しい生活

寝不足だったり、ご飯をしっかりと食べていないと、ウイルスと戦う力が低下してしまいます。

