



令和7年11月12日
枚方市立交北小学校
臨時号

とつぜんですがみなさん、からだの調子はどうですか？元気がいっぱいの人いれば、鼻水や咳、もしかしたら熱っぽい人もいられるかもしれませんね。寒くなってきて、感染症がはやる季節になりました。特に交北小学校ではインフルエンザが流行しています。症状やお休みする期間など、お家の人と一緒に確認してみてくださいね！



インフルエンザの症状！



- 筋肉痛のような体の痛み
- はげしい頭の痛み



- 急な38度以上の発熱



- 全身の強いだるさ
- 急な寒気、悪寒

上記は、先週から早退や欠席でインフルエンザ陽性になったみなさんが感じていた症状です。これ以外にもインフルエンザの症状はたくさんあります！体調が悪ければ無理せず家でゆっくり過ごしましょう。

感染を予防しよう！



ハンカチでおさえるなどして、周りに飛沫をとばさないように気を付けましょう！



手洗い うがい をしよう

「てあらい」「うがい」！
毎日しているとは思いますが、とても大切なことです！石けんを使い、しっかりと手をあらいましょう。

予防接種を受けるとかからない！？



いいえ可能性はあります！
重症化しにくいという点ではありますが、打ったら最強になるというわけではありませんよ！

インフルエンザは出席停止！



次の日には熱が下がったから学校に行きたい？
それはできません！

インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です！
発症した日が0日目です！病院の診断書は必要ありません。

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合									
発症後2日目に解熱した場合									
発症後3日目に解熱した場合									
発症後4日目に解熱した場合									
発症後5日目に解熱した場合									

家を出る前にチェック!



- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

正しいマスクのつけかたを知っていますか?



口と鼻がかくれていて、いいですね♪

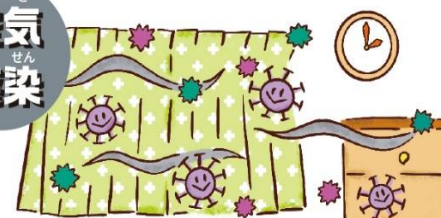


鼻をしっかりとくしましう! サイズの大きいマスクだとずれやすいので、自分の顔にあったサイズをさがしてね♪

ウイルスはどこから来るの?

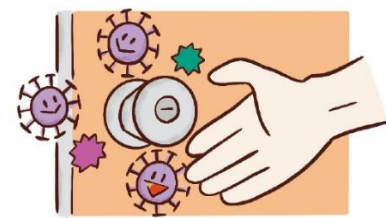
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

【保護者の皆様へ】

※学級閉鎖をする際はまなびポケットから連絡いたしますので、確認をどうぞよろしくお願いいたします※

以下、学校にて体調不良の場合は電話で連絡いたします。

《すぐに電話連絡する場合》

- ・37.5 度以上の発熱がある
 - ・2 回以上の嘔吐がある
- このほか、子ども達の状態によって熱が無くても電話する場合があります。
- ・体調不良を訴え3回以上の来室がある
 - ・熱はないが、顔色が悪くずっとベッドで休んでいる

緊急連絡先の見直しや、職場が変わったなど変更があれば学校まで連絡をお願いいたします。

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ?

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

