



ほけんだより12月



令和7年11月28日 あま市立宝小学校

11月中ごろから一気に気温が下がり、いよいよ冬になってきましたね。愛知県では、11月20日にインフルエンザ警報が出されました。宝小学校でもインフルエンザで3年生が学年閉鎖になりました。ほかの学年でもインフルエンザにかかる人や発熱で欠席する人が増えています。また、水痘（水ぼうそう）も少数ですが出ています。手洗い、マスク、換気など自分でできる予防をしっかりと行いましょう。



トイレで考える けんこうな生活

みんなのトイレ、きれいにつかおう

ながすときは、ふたをしめよう

トイレの後は手をあらおう



トイレを使った後に、水が流れていないことがあります。学校のトイレは自動で

水は流れません。かならず、ボタンやレバーを使って流しましょう。



じんましんに悩んだら

11月にじんましんで、通院した人が何人かいました

じんましんは、肌にかゆみや赤み、湿疹（赤いポツポツ）が出る皮膚の病気です。原因は、細菌やウイルス、アレルギーのほか、寒さや摩擦、ストレスなど、さまざまです。じんましんは、突然現れ、数時間～数日で消える…という症状を繰り返すのが特徴です。

じんましんは、放っておくと、慢性じんましんになってしまう恐れがあります。早めに皮膚科を受診したり、市販薬を使う場合は、薬局やドラッグストアの薬剤師に相談したりしましょう。

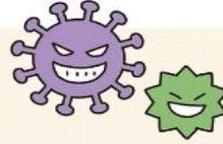


かんせんしょう

感染症にかからない！うつさない！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に、活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い

熱が出たり、頭やお腹が痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分

や周りの人がかからないように気を付けましょう。



てあら
手洗い



マスク



マスクがなくて咳をするときはハンカチやそで口で口をおおう



寒くても空気を入れかえて…
ウイルスなどを外に出す！
新鮮な空気でスッキリする！

**インフルエンザや
新型コロナウイルス
感染症にかかったら
出席停止です！**

急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも？ 早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります（それぞれの出席停止期間はその図を見てください）。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

インフルエンザの場合

例：

3日に解熱した場合、
4日に解熱した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合	発熱	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校 OK	
4日に解熱した場合	発熱	→	→	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校 OK

新型コロナの場合

例：

4日に症状が軽快した場合、
5日に症状が軽快した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合	有症状	→	→	症状軽快	軽快後1日目	登校 OK	
5日に症状が軽快した場合	有症状	→	→	→	症状軽快	軽快後1日目	登校 OK