

ほけんがより



令和6年12月2日
横浜市立荏子田小学校
校長 堀口 直明
養護教諭 渡会 みな美



12月に入り、2024年も残りわずかとなりました。
これから寒さも本格的になります。かぜ予防には、こまめな手洗い・うがいのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが必要です。食事、運動、睡眠のバランスのとれた生活を心がけ、毎日元気に過ごしていきましょう。



感染症に気をつけよう



インフルエンザ

●症状

- ・急な高熱
- ・関節痛、筋肉痛
- ・寒気
- ・だるさ

●予防

- ・うがい、手洗い
- ・予防接種

●注意点

- ・38℃以上の高熱、関節痛や筋肉痛、全身がだるいなどの症状があるときはインフルエンザの疑いがあるので早めに受診し学校にご連絡ください。



新型コロナウイルス

●症状

- ・発熱
- ・咳
- ・息苦しさ
- ・だるさ

●予防

- ・うがい、手洗い
- ・マスクの着用

●注意点

- ・発熱、咳、息苦しさやだるさなどの症状があるときは新型コロナウイルス感染症の疑いがあるので早めに受診し学校にご連絡ください。



学校感染症による出席停止について

学校感染症にかかったときは流行を防ぐため医師が認めるまで出席停止となります。出席停止期間は欠席扱いになりません。以下の感染症と診断された場合は学校までお知らせください。

第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、中東呼吸器症候群、重症急性呼吸器症候群、特定鳥インフルエンザ
第二種	インフルエンザ（特定鳥インフルエンザを除く）、百日咳、麻しん、流行性耳下腺炎、風しん、水痘、咽頭結膜熱、新型コロナウイルス感染症、結核、髄膜炎菌性髄炎
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症

発熱や体調不良で欠席が増える時期です。かぜ予防の基本は手洗い・うがいです。ウイルスは、人の鼻や口から侵入するチャンスをうかがっています。こまめな手洗い・うがいでウイルスの侵入を防いでいきましょう。



手の洗い方



手の洗い方ひとつでこんなに違います



手洗い前



水洗い



石けん洗い

きれいに手を洗ったのに、汚れたハンカチで拭くと…



汚れたハンカチ

ハンカチをポケットに携帯していない児童が多くいます。毎日きれいなハンカチを持たせるようお願いします。