



令和6年12月20日 No.8
南山小学校 保健室

気温が下がり、体調を崩している人が増えています。全国でもインフルエンザが流行し始めています。冬は空気が乾燥するので、色々な感染症が流行しやすい時期。手洗いや換気、健康的な規則正しい生活をする事で予防を心掛けましょう。



冬に流行する感染症に気をつけよう!!

インフルエンザ

潜伏期間は、1～3日間
症状

- ◆ 高熱（38℃以上）…数日続く
- ◆ 頭痛・筋肉痛・関節痛
- ◆ 咳・喉の痛み
- ◆ 倦怠感（全身がだるい感じ）

急に倦怠感や発熱などの症状が現れたらインフルエンザの可能性が高いです。

こんな時は
インフルエンザかも



インフルエンザや新型コロナウイルスなどの流行時は、発熱等の症状があれば、かかりつけ医に電話で相談の上、受診をお願いします。

感染性胃腸炎

潜伏期間は、1～3日程度
症状

- ◆ 吐き気・嘔吐
- ◆ 下痢
- ◆ 発熱
- ◆ 腹痛



トイレの後や食事前の丁寧な手洗いで予防しましょう。嘔吐物や便（下痢便）は、乾燥して床などに残らないように速やかに丁寧に処理する必要があります。

*嘔吐物の処理の仕方は、裏面をみてください。

インフルエンザの出席停止期間は

『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで』です。

★熱が出た日を0日目として数えてください。



0日目	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	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

ウイルスはどこから来るの？

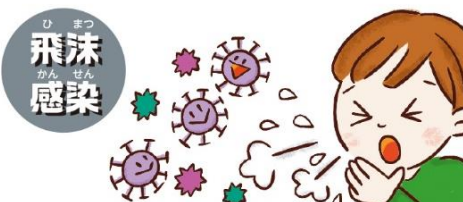
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



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。



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。



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。



ふゆやす おな せいかつ 冬休みも同じ生活リズムで!!

あした 明日から冬休み。冬休みはクリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。夜更かしや食べ過ぎに気をつけて楽しい時間を過ごしてください。

がっこう やす ひ ね じかん おそ
学校が休みの日に、寝る時間が遅くなっていませんか？
すいみんじかん 睡眠時間がずれると、疲れもとれにくくなります。休日 も
がっこう と き おな あさ お あさ ひ あ
学校がある時と同じように、朝起きたら、朝日を浴びて、
あさ た にっちゅう そとあそ
朝ごはんを食べましょう。そして、日中は外遊びをしたり、
よる ね と き くら すいみん
夜寝る時は、暗くしたりして睡眠をしっかりとりましょう。



SNSの 使い方 を考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う
相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

かた
おうちの方へ

おうとぶつ しょり しかた 嘔吐物の処理の仕方



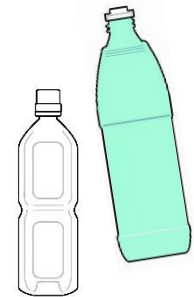
げり 下痢をしたり、吐いたりした場合の処理は、使い捨ての手袋、またはビニール袋を
てぶくろ が しょう かんせんよぼう ため す で ぶくろ
手袋代わりに使用し、感染予防の為、素手で触れないようにしてください。

準備する物

つか す てぶくろ 使い捨て手袋、マスク、ビニール袋、
ふき と 拭き取るためのキッチンペーパーかティッシュペーパー、
じ あ えん そ さん 次亜塩素酸ナトリウム(市販の台所用漂白剤：キッチンハイターなど)

★次亜塩素酸ナトリウム 消毒液の作り方

- おぶつ しょうどく 汚物の消毒 1%の消毒液
- ゆか しょうどく 床などの消毒 0.1%の消毒液
500 mlのペットボトルにペットボトルの
キャップ2杯分の台所用漂白剤(キッチン
ハイターなど)を入れ、残りは水を入れる。



処理の仕方

- ① 必ず使い捨て手袋とマスクを着用する。
- ② 嘔吐物は、キッチンペーパーやティッシュペーパーで覆い、次亜塩素酸ナトリウム消毒液をふりかけ、たっぷりと浸し、ペーパーで包み込むようにして拭き取り、ビニール袋などに入れる。
- ③ 汚れた床とその周囲を次亜塩素酸ナトリウム消毒液を染み込ませた雑巾やキッチンペーパーで最低30分程度覆うか、浸すように拭く。
- ④ 手袋等も裏返しにはずして、汚物が手に触れないようにビニール袋に入れる。
- ⑤ 拭き取りに使用したキッチンペーパーやティッシュペーパー、使い捨て手袋等は、ビニール袋を2～3重に密閉して廃棄する。
- ⑥ 嘔吐物等で汚れた衣類は、塩素系漂白剤で30分以上消毒した後、家族のものとは分けて洗濯し、天日干しにする。
- ⑦ 処理後は、石けんできれいに手を洗って、ウイルスを拡げない。