



鴻巣市立松原小学校
保健室
令和7年12月10日
第8号

空気が冷たく乾燥してきました。病気の菌やウイルスが活発に活動する感染症流行シーズンです。いろいろな感染症がありますが、感染予防の基本は同じです。手洗い・うがいなどのいつも通りの対策を、いつも以上に念入りにしましょう。一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は、空気が乾燥すると透明度が上がり、冬の方がきれいに見えます。温かい食べものも寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬だからこそできる楽しみも探してみましょう。



ウイルスはどこから来るの？

かぜなどの原因になるウイルスは、私たちの体に3つの方法で入ってきます。



窓を閉めき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。その空気を吸いこ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方が使う場所についていることが多いです。そこをさわった手で口や鼻などをさわると体に入ってきます。

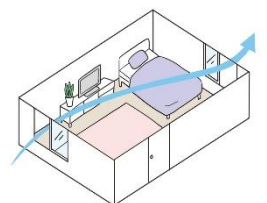


感染した人がせきなどをしたとき、つばといっしょにウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸いこむと体に入ってきます。

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。

・・・換気をするときのポイント・・・

- 窓は2か所以上開ける
- 1時間に5～10分の換気を目安に
- ドアも少し開ける
- 寒い日は「短時間・全開」がおすすめ



そのひと言、
千ヶ利と刺さって
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いません。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんでできないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると
うれしいな

ちょっと
とお通してくれる？

どうしたら
できるかな？

小さい声に
してほしいな



とびきりよい言葉のつくりかた

よい言葉のつくりかた > 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

おうちの方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルスの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



発症後、すぐに体調がよくなっても、登校再開は早くても6日目からとなります。病院での指示に従い、出席停止期間を確認し、無理をせず登校を再開してください。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	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日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日目に解熱した場合		発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目 登校OK

新型コロナウイルスの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目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日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK
5日目に症状が軽快した場合		有症状					症状軽快	症状軽快後1日目 登校OK