



2025.11.17 NO.16

東大淀小学校 保健室



朝・夕と冷え込む時期に入り、少し寒さを感じるようになってきましたね。1日の中でも暑かつたり寒かったりと体温調節が難しい季節ではあります。衣服などで調節しながら過ごせるようにていきましょう。また、これから季節は、色々なウィルスの流行の時期に入ります。東大淀小でも発熱、かぜ症状でのお休みが多くみられます。伊勢市内では、インフルエンザによる学級閉鎖も出てきています。風邪症状がある時は、大丈夫と思わず、必ず受診するようお願いします。また、咳症状のある人は、必ずマスクをつけて登校するようにしましょう。



## よぼう かぜやインフルエンザを予防しよう

### 1 かぜとインフルエンザの違い



### 2 インフルエンザの予防のポイント

症状や程度はひとそれぞれ、症状だけで判断することは難しい! 予防と対策をしましょう!!



手洗い・うがいをすること



朝、熱のある時は、無理をせず、  
きゅうよう  
しっかり休養をとること



規則正しい生活をとること



教室の換気をすること



咳が出ている人は、  
マスクをつけること

# 予防の基本は手洗い!

## ① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



### 手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP、2020

## ② 洗う場所

### あらばしょ

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。



### あらのこ

洗い残しやすい部分



給食開始の放送の音楽でビオレの「あわあわ手洗いの歌」をかけています。

この歌に合わせて、みなさん手洗いをしてみましょう。



## ① てのひら



てを ぬらしたら  
てのひらを あらうよ

## ② てのこう



ての こうを  
よくあらうよ

## ③ ゆびの あいだ



ゆびと ゆびの  
あいだを あらうよ

## ④ ゆびさき



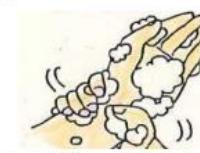
ゆびさきで ひっかく  
ように あらうよ

## ⑤ おやゆび



おやゆびを にぎって  
よくあらうよ

## ⑥ てくび



てくびを にぎって  
よく あらうよ

## ⑦ あらいながす



みずで あわを  
しっかり ながすよ

## ⑧ てをふく



せいけつな ハンカチで  
ふこうね



## おうちのかたへ

病院へ行きインフルエンザと診断された場合は、出席停止となりますのでご連絡をお願いします。インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。体調を十分に整えてから登校させてください。ご協力をよろしくお願いいたします。

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

### 発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能