

# ほけんだより 12月号

がつごう



R7.12 徳島文理小学校 保健室

早いもので、2025年も残り1カ月となりました。日に日に寒さが増し、冬の訪れを感じますね。気温が下がり、空気が乾燥すると、ウイルスの生存率が上がるため、様々な感染症が流行します。学校内では、まだ、昨年ほどインフルエンザの流行はみられませんが、引き続き、手洗いや消毒、換気などの対策をしっかりと、元気に終業式を迎えましょう♪



**感染症注意報**

自分も まわりも

**10のアクション**

**健康に過ごすための**

**ポイント1** 手洗い

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント2** 換気

部屋の2カ所を開けると◎

**ポイント3** マスク

正しくつける

**免疫力を高める**

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつたりしてくれます。

**ポイント4** 食事

栄養バランスに注意

**ポイント5** 睡眠

量も質も確保

**ポイント6** 運動

意識して体を動かす

**ポイント7** 密回避

人混みは避ける

**ポイント8** 咳エチケット

肘やハンカチでおさえる

**ポイント9** 検温

体調が悪いと思ったら

**ポイント10** 休養

無理しない

**うつらない・うつさない**

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



ちが  
どう違うの？

レベル



めっきん  
滅菌

ウイルスや菌をほとんどなくす

さっきん  
殺菌

菌をある程度やつつける

じょきん  
除菌

菌の数を減らす

こうきん  
抗菌

菌が増えないようにする

たとえば



ふゆ りゅうこう  
冬に流行しやすい感染症



	しんがた 新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	かんせんせい い ちょうえん 感染性胃腸炎
びょうげんたい 病原体 (ウイルス)	・しんがた ・新型コロナウイルス	・インフルエンザウイルス	・ノロウイルス ・ロタウイルス
せんぶくき かん 潜伏期間	2～4日程度	1～3日	ノロ：1～2日 ロタ：1～3日
かんせん けい ろ 感染経路	飛沫感染、接触感染 エアロゾル感染	飛沫感染 接触感染	飛沫感染、接触感染 経口感染
おも 主な症状	咳、のどの痛み、発熱、 倦怠感、味覚障害など	38℃以上の高熱、頭痛、咳、 関節痛、鼻水、倦怠感など	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など ロタは加えて発熱、脱水症状
どうこうきじゅん 登校基準	「発症後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	「発症後5日を経過し、 かつ解熱後2日を経過 するまで」は出席停止	「病状により、医師が感染の おそれがないと認めるまで」 は出席停止