

ほけんだより 11月

きよはらひがしおがっこ
清原東小学校
れいわねんがつ
令和7年11月

さむ なが き じどう ふ
だんだんと寒くなってきて、長そでを着ている児童が増えてきました。
あき あさばん にっちょう かんがんさ おあ
秋から冬への季節の変わり自は、朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。体には大きな
ふたん つか からだ じょうぶ
負担がかかり、疲れやすいため、かぜをひきやすくなります。
うんどう からだ じょうぶ
運動して体を丈夫にしたり、規則正しい生活をしたりして、健康に注意できるとよいです。冬を迎える準備をしましょう！

かんせんしょう ちゅうい
感染症に注意！

!!月の保健目標
さむ ま からだ
寒さに負けない体を作ろう！

・* ウイルス* はどこから来るの？

かぜ けんいん
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。

くうき
空気
感染



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。

ひき
飛沫
感染



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。

せつしょく
接触
感染



ドアノブなどたくさん的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。

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 おお かんせん しょう
冬に多い感染症

- ・インフルエンザ
- ・コロナウイルス
- ・ノロウイルス
- ・マイコプラズマ肺炎 など・・・

ふゆ かんせんしょう りゅうこう きせつ
冬は感染症が流行する季節です。
かんせんしょう よう う
感染症予防のために大切なことは

てあら
手洗い・うがい・マスクの着用などの、
おこな
基本的な感染症対策をしっかりと

と行うことです。
せつ 石けんでしっかりと手を洗ったり、
かぜをひいている時にはマスクをしたりするなどして、
感染症にかかる
ない・うつさないために、ひとりひ
りが意識をして過ごしましょう！

て あら
せっけんて手を洗おう！

て あら
手を洗うとき、水でぬらすだけになってしまっている人
みす
はいませんか？
ただ て あら ほ う かくにん
正しい手洗いの方法を確認しましょう！

ゆびさき
指先

て 手のひらに指を立てて、
て 手のひらでこする



て くび
手首

はんたい て つか
反対の手で掴み、
あら ねじるように洗う



あら のこ
洗い残していないかな？

CHECK!

ゆび あいだ
指の間

ゆび あいだ あら
指を深く組んで
指の間をもみ洗いする

て くび
手のしわ

いしき て
しわまで意識し、しっかりと手の
ひらをこすり合わせる

保護者の皆様

インフルエンザ等の感染症が流行しています

市内で、インフルエンザ・コロナウイルス・マイコプラズマ肺炎等の感染症が流行しています。

本校では現在、感染症の大きな流行は見られませんが、インフルエンザ等に罹患する児童も散見されます。

校内で集団感染が確認された場合には、学級休業等の措置をとり対応してまいりますので、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

なお、病院を受診し、インフルエンザ等の感染症と診断された場合には、必ず、さくら連絡網または電話にて学校まで連絡をお願いいたします。

また、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎等の「出席停止」となる感染症は、登校再開の際に「インフルエンザ経過報告書」や「登校届」、「意見書」の提出が必要となります（疾患によって必要な書類が異なります）。学校HPからダウンロードできますので、ご記入いただき、登校開始日に必ず持たせてください。

感染症を予防するため、ご家庭でも、お子様の健康観察や、手洗い・うがい・マスクの着用などの基本的感染症対策の実施にご協力を願いいたします。

インフルエンザ・コロナウイルス感染症の出席停止期間について

インフルエンザ・コロナウイルス感染症に罹患した時の出席停止期間についてまとめましたので、ご確認ください

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	解熱		
	出席停止						登校可能		
発症3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱		
	出席停止						登校可能		
発症4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱	
	出席停止						登校可能		
発症5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解熱
	出席停止						登校可能		

インフルエンザ

★出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

★登校再開時の必要書類

インフルエンザ経過報告書

※発熱症状が出た日を0日として数えます。

※解熱とは、1日を通して発熱症状がなかった日を指します。

コロナウイルス感染症

★出席停止期間

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

★登校再開時の必要書類

提出が必要な書類はなし
(診断された場合、必ず学校へ連絡をお願いいたします。)

※無症状の場合は検体採取日を0日として数えます。

※症状が軽快とは、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快したこと指します。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症2日目に軽快した場合	症状あり	症状あり	軽快	軽快後 1日目	軽快後 2日目	軽快後 3日目	軽快		
	出席停止						登校可能		
発症3日目に軽快した場合	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後 1日目	軽快後 2日目	軽快		
	出席停止						登校可能		
発症4日目に軽快した場合	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後 1日目	軽快		
	出席停止						登校可能		
発症5日目に軽快した場合	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後 1日目	軽快	
	出席停止						登校可能		