

# ほけんだより 12月

令和7年12月  
田原西小学校  
保健室No.10

冷えこむ日も増えて、いよいよ冬本番の季節となりました。今年は、例年よりも早めの11月ごろからインフルエンザが流行しています。感染対策をし、かぜやインフルエンザに負けないようにしましょう。

## かぜとインフルエンザ どう違う？

田原西小学校でも、せきや鼻水、のどの痛みなどの風邪症状を訴える人が増えてきています。かぜやインフルエンザを予防するためには、「手洗い、うがい、規則正しい生活」がとても大切です。また、せきがある人はマスクを着用したり「せきエチケット」に気をつけたりすることができることによりよいですね。

	かぜ	インフルエンザ
病気にかかると…	徐々に発症する	急激に発症する
症状は…	せき、鼻水、鼻づまり のどのいたみなど軽い症状	強い全身症状 (関節痛など)がやすい
熱がでると…	あっても37℃台が多い	38℃をこえる高い熱
人にうつす力 (感染力)	それほど強くない	強い 短い期間で多くの人にうつる
ひどくなるとかかる 病気(合併症)	ほとんどない	肺や脳に病気を起こすことがある

### 保護者の皆様へ インフルエンザ経過報告書について

宇都宮市では、インフルエンザに罹患し出席停止となった児童が登校する際「インフルエンザ経過報告書」を提出いただくことになっています。出席停止期間である「発症した後5日、かつ解熱した後2日を経過」したことを保護者の方が確認した上で、登校の際に学校へ提出してください。

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
2日間	👎	👎	😊	😊	😊	😊	🏫		
3日間	👎	👎	👎	😊	😊	😊	🏫		
4日間	👎	👎	👎	👎	😊	😊	🏫		
5日間	👎	👎	👎	👎	👎	😊	😊	🏫	🏫
6日間	👎	👎	👎	👎	👎	👎	😊	😊	🏫

発熱初日     
 解熱     
 登校可能  
 ※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含まれます。

### 【留意点】

- ・発症日から出席停止の期間は、体温を毎日測定し、記入してください。
- ・様式は、学校のホームページ(「保健だより」内に格納)に掲載してありますので、どうぞご活用ください。

# てあう かんせんしょう よぼう 手洗いで感染症を予防しよう!

空気がかんそうして気温が低くなると、インフルエンザやかぜなどの感染症にかかりやすくなります。感染症を予防するには、ウイルスを体内に入れないことが大切です。今月は保健給食委員会で「手洗いウーク」が行われるので、ぜひ正しい手の洗い方を確認しにきてください!

**みず 水でさっと洗うだけだと……**

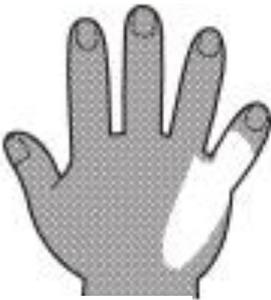
手の平の一部しか洗うことができず、右の図で示した部分などによごれが残ってしまいます。

よごれをしっかりと落とすためには、石けんを使って、手のすみずみまで洗うことが大切です。

手のひら

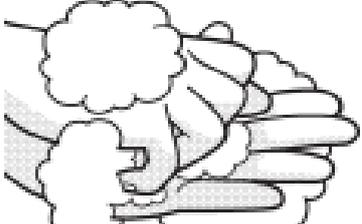
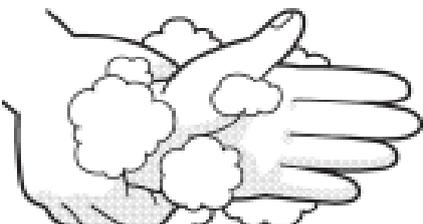


手のこう



■ 洗い残しが多いところ

## すみずみまで手を洗おう

- ① 水で手をぬらし、石けんをつける
 
- ② 手の平同士をこすって洗う
 
- ③ 反対の手のひらで手のこうをこすってあらう
 
- ④ 指と指の間を組むようにして洗う
 
- ⑤ 手のひらで指先やつめをかき回して洗う
 
- ⑥ 手のひらで親指をにぎり、くるくるとして洗う
 
- ⑦ 手首をにぎり、くるくるとまわって洗う
 
- ⑧ 手についた石けんを洗いながす
 
- ⑨ 清潔なタオルやハンカチで、水気をふきとる
 