



西条市立壬生川小学校 保健室

本格的な冬到来！毎日、寒い日が続きます。寒さに伴って、乾燥を感じる人も多いのではないしょうか。インフルエンザなどのウイルスは、低温・乾燥に強いので、この時期に流行します。手洗い・うがい・マスクの着用はもちろんのこと、室内の湿度を適度（40～60％）に保つことも大切です。加湿器を活用したり、濡れタオルなどを部屋に干したりして、湿度の調整も意識してみましょう。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



【特徴】

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

【症状】

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

【潜伏期間】

1～3日

【出席停止期間】

発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

ノロウイルス



【特徴】

感染力が非常に強く、感染者の排泄物や嘔吐物などからも感染する。アルコールは効かず、次亜塩素酸ナトリウム消毒液が効果的。

【症状】

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱など

【潜伏期間】

1～2日

【出席停止期間】

停止期間は決められておらず、下痢や嘔吐などの症状が軽快し、全身状態が良ければ登校可能。しかし、数週間にわたって便よりウイルスが排出されるため注意が必要。

新型コロナウイルス



【特徴】

風邪のような軽い症状から、発熱や呼吸器症状まで幅広い。

【症状】

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

【潜伏期間】

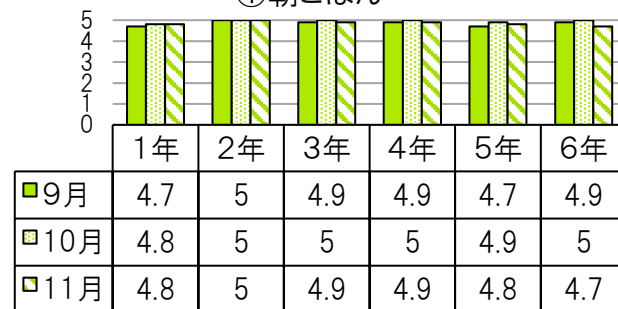
2～4日

【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。

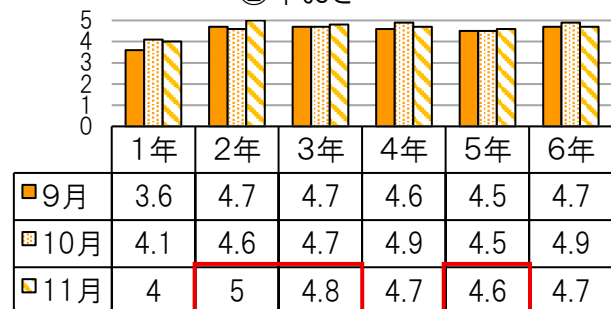
11月「元気もいもい貯金カード」結果の報告

①朝ごはん



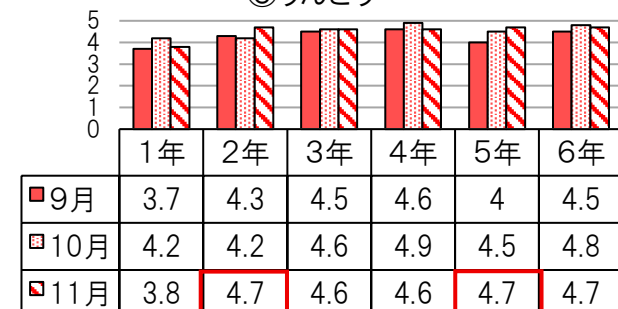
9月から引き続き、どの学年ももりもり食べて学校へ来ている人が多くいました。脳をしっかりと働かせ学習をがんばるためにも大切です。

②早おき



2・3・5年生で点数アップ！冬は寒く、大人も子どもも布団から出にくくなります…。早起しにくい時期ですが、がんばりましょう！

③うんどう



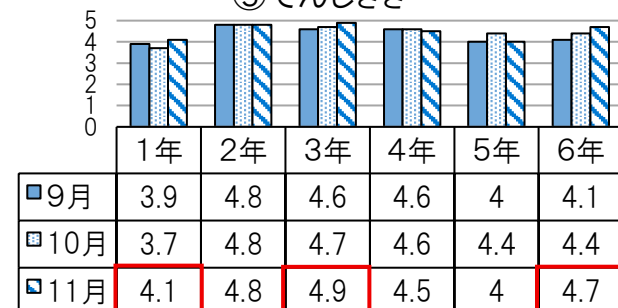
2・5年生で点数アップ！11月は「運動の秋」、外での活動がしやすい気候でした。体育や昼休みなどを使って、体力を付けていきましょう。

④歯みがき



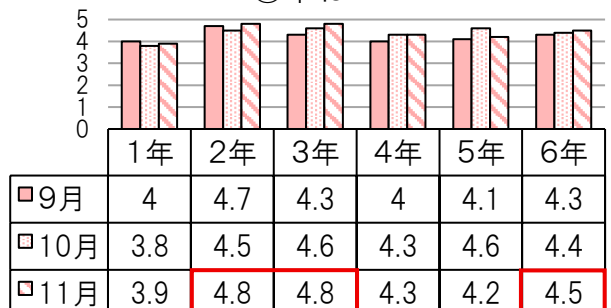
2学期中も、歯科検診の結果を受けて歯科医院で受診し、治療やブラッシング指導を受けた児童が多くいました。まだの人は今年中に治療を！

⑤でんしきき



1・3・6年生で点数アップ！12月は冬休み突入です。家庭全体でルールを見直し、使用時間や方法を意識して、楽しく使用しましょう。

⑥早ね



2・3・6年生で点数アップ！テキパキ次の日の準備して、時間を上手に使い、早寝を実践している児童もいました。

【学年別平均合計点(30点満点中)】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
11月	24.4	28.2	28.7	27.9	27.3	28.3

次回は

12月8日(月)～12日(金)です！