

ほけんだより

12月

泉南市立一丘小学校 保健室 令和7年11月28日

気温が下がり、空気が乾燥する冬。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節がやってきました。一丘小学校でもインフルエンザにかかる人が増えています。手洗い・うがい・咳エチケットといった感染予防をいつも以上に念入りにしましょう。

一方で冬だからこそ楽しめるものもあります。「温かい食べ物」を寒い日に食べるとよりおいしく感じる」といった、冬ならではの楽しみ方を試してみるのもいいですね。



保護者の皆様へ 学校感染症にかかったときは

お子さまがインフルエンザなどの学校感染症と診断された場合は、すぐに学校までご連絡ください。インフルエンザのときはA型・B型などの型も教えていただくと助かります。また、「発熱した日」を必ずお知らせください。その情報をもとに登校できる日を職員と一緒に確認させていただきます。

体調が回復し、元気に登校できるようになりましたら、学校から「出席停止報告書」をお渡しします。医師の記入は不要です。保護者の方がご記入の上、ご提出ください。裏面に学校感染症一覧を記載しています。あわせてご確認ください。

インフルエンザにかかったら

登校 できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (X)	発症 (X)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	3日目 (😊)	登校OK (校)	
発症 (X)	発症 (X)	発症 (X)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	登校OK (校)	
発症 (X)	発症 (X)	発症 (X)	発症 (X)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	登校OK (校)

Q. 発熱は何度から?

- 37.0度
- 37.5度
- 38.0度



①~③のうち、どれが正解かな?

答えは... **②** です

医学的には

- 高熱: 38.0度以上
- 発熱: 37.5度以上とされています。

ただし、37.5度以上でないとは発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。

平熱には個人差があり、何度上がったから体の調子が悪いと感じるかも、人によってちがいます。

平熱が低め(35.8度など)の人は37.2度でも発熱の状態になり、体がつらくなることもあります。反対に、平熱が高め(37.2度など)の人は、37.5度でも元気なこともあります。

「何だか調子が悪いな...」と感じたら、無理をせず、お家でゆっくり休んでくださいね。

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。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

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

しゅっせきていし かか がっこうかんせんしょういちらん
出席停止に関わる学校感染症一覧

<p>だい 第 1 しゅ 種</p>	<p>エボラ出血熱・クリミア・コンゴ出血熱・痘そう・南米出血熱・ペスト・マールブルグ病・ ラッサ熱・急性灰白髄炎・ジフテリア・重症急性呼吸器症候群（SARS コロナウイルス によるものに限る）・鳥インフルエンザ（病原体がインフルエンザウイルス A属インフル ゼンウイルスであってその血清型が H5N1 であるものに限る）</p> <p style="text-align: right;">出席停止期間：治癒するまで</p>	
<p>だい 第 2 しゅ 種</p>	<p>新型 コロナ ウイルス 感染 症</p>	<p>発症した後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</p>
<p>イン フル エン ザ</p>	<p>発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日 （未就学児では3日）を経過するまで</p>	
<p>ひゃく にち せき 百日 咳</p>	<p>特有の咳が消失するまで、又は5日間の適正な 抗菌性物質製剤による治療が終了するまで</p>	
<p>ましん 麻疹 （はしか）</p>	<p>解熱した後3日を経過するまで</p>	
<p>りゅう こう せい じか せん えん 流行 性耳 下腺 炎 （おた ふく かぜ）</p>	<p>腫れが出た後5日を経過し、かつ全身状態が良好 になるまで</p>	
<p>ふう しん 風疹 （3日 ばしか）</p>	<p>発疹が消失するまで</p>	
<p>すい とう みず 水痘 （水ぼう そう）</p>	<p>全ての発疹が痂皮化する（乾いてかさかさになる） まで</p>	
<p>いん とう けつ まく ねつ 咽頭 結膜 熱（プ ール熱）</p>	<p>主要症状が消退した後、2日を経過するまで</p>	
<p>けつ かく 結核</p>	<p>症状により、医師において感染のおそれがないと 認めるまで</p>	
<p>ずい まく えん きん せい まい まく えん 髄膜 炎菌 性髄 膜炎</p>	<p>認めるまで</p>	
<p>だい 第 3 しゅ 種</p>	<p>腸管出血性大腸菌感染症 流行性角結膜炎 急性出血性結膜炎 その他の感染症</p> <p>症状により、医師において感染のおそれがないと 認めるまで</p> <p>溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、手足口病、伝染性 紅斑（りんご病）、ヘルパンギーナ、マイコプラズ マ感染症、感染性胃腸炎（ノロ・ロタ）など</p>	