



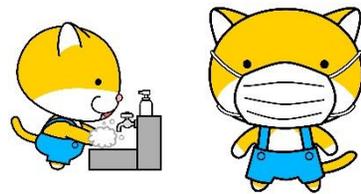
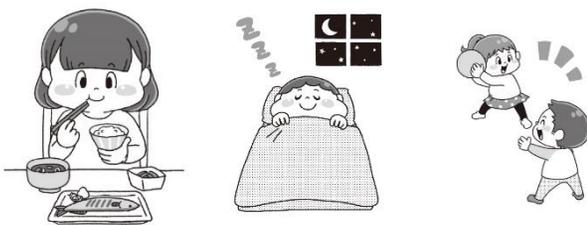
すこやか

(おうちのひとにも
みせてね)

2023.10.31
藤沢小 保健室

朝晩はヒンヤリしてきましたが、昼間はあせをかくような日もあります。寒いときには上着を着るなど工夫して
体調を崩さないように気をつけましょう。

9月～インフルエンザが全国的に流行し、藤沢小でもいくつかのクラスが学級閉鎖をしました。また感染性
胃腸炎やコロナウイルス感染症でお休みする子も出ています。防ぐために、手洗い・マスク・白ごころから
規則正しい生活習慣(食事・睡眠・運動)をおくりましょう！



1時間にいちど
空気の入れか
えもするとい
いですね

感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、
ひどいときには10回以上になる場合も。
症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための
キホンを確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



つづけていますか？ 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった(うたがいがあ)るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

インフルエンザの出席停止期間
いつになったら学校に来られる？

出席停止期間 発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

 発熱
  解熱
  解熱後
 OK 登校できます

発熱期間	発症日	発症後5日間					発症後5日が経過		
	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
1日間							OK		
2日間							OK		
3日間							OK		
4日間								OK	
5日間									OK

「ねつが出た日」が『発症0日目』です。翌日から数えてお休みする期間が決まります。