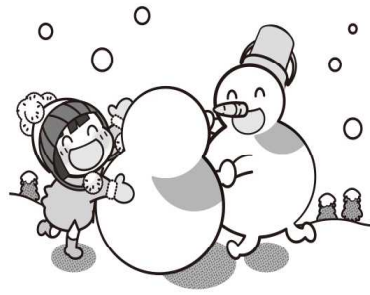


令和5年12月13日

右荻小学校 保健室



## もうすぐ冬休み

あと1週間で冬休みに入ります。今年は市内全体でインフルエンザの流行がみられ、学級閉鎖や学校閉鎖等の措置を講じている学校も見られます。

本校では、現在のところ、そこまでの流行も見られず推移しています。日頃からおうちの方々が、毎朝お子さんの健康状態をみていてくださっているおかげと感謝申し上げます。

ぜひ冬休みまで、お子さんが元気に登校できますよう引き続きご協力をお願いいたします。

## 冬に気をつけたい感染症

今年の冬は、インフルエンザの流行が引き続き猛威を振るいそうです。さらには新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。これまで以上に感染症対策に気をつけなければならない状況です。ぜひそれぞれの症状をご確認いただき、気になる症状がある場合は、かかりつけの病院に電話連絡等を行ってから受診するようお勧めいたします。

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
原因ウイルス	ライノウイルス、 コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス(SARS-CoV2)
潜伏期間 (感染してから症状出現までの期間)	2~4日間	2~5日間	1~14日間
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
主な症状	発熱 咳・咽頭痛・鼻水	高熱 関節痛・筋肉痛・ 咳・咽頭痛・鼻水	発熱 筋肉痛・倦怠感 咳・痰・味覚嗅覚障害
検査方法	なし	抗原検査	PCR検査
治療法	対症療法	抗インフルエンザ薬 (タミフル®、イナビル®など)	対症療法 (重症例にはステロイド、レムデシビルなど)

出席停止 について	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
	なし	発症後5日かつ 解熱後2日	発症後5日かつ軽快後1日

※ただし主治医の指示がある場合はその限りではありません。

## 寒さ対策は万全ですか

### 寒さに負けない! 服装で体温調節

保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝ってあげましょう。

- 下着を着る** 体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。
- 上手に重ね着を** 厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。
- 室内と室外を意識** 室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを!

防寒のコツは「3つの首」

## 冬休みも健康にすごそう

(お子さんと一緒にご確認ください。)

冬休みも、規則正しい生活を続けてね!

### ♪ 楽しい冬休みにするために ♪

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

**ふ** 服装には気をつけて  
下着を着て、重ね着をするとあたたかいよ

**ゆ** ゆっくり入浴しよう  
湯ふねにゆっくりつかって、湯ざめをしないように

**や** 休みでもやっぱり三食  
朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう

**す** すいみんはたっぷり  
夜ふかしが続かないようにしよう

**み** みんな元気な顔で3学期に会いましょう

## 冬休みは治療のチャンスです

健康診断で治療が必要なお子さんには、治療勧告書をお渡ししましたが、まだ受診がお済みでない場合や、身体で気になるところがある場合は、ぜひ冬休みを利用して、3学期には健康な状態で登校してもらいたいと思います。

