

保健だより

# えかわ

令和7年11月26日  
柏崎市立二田小学校  
No. 12

例年と比べてインフルエンザの感染の広まり方が早く、先週は学年閉鎖が次々に出ていましたが、今週はだいぶ落ち着いてきました。インフルエンザ以外にも冬は感染症が流行りやすい時期なので、引き続き気をつけていきましょう。

## \* \* 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。

### 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。

### 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

1~3日

#### 潜伏期間

2~4日程度

#### 潜伏期間

1~2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

#### 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

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

## ひまつ 飛沫感染

くしゃみや咳などで飛び散った飛沫に含まれたウイルスを吸い込むことによって感染します。

#### 【対策】

くしゃみや咳をする時は 咳エチケットを守りましょう。また、かぜ症状がある場合はマスクをし、飛沫が飛び散らないようにしましょう。



## 接触感染

ウイルスが付いているところに触れて、ウイルスがついた手で目や鼻、口に触れることで、ウイルスが体の中に入り感染します。

#### 【対策】

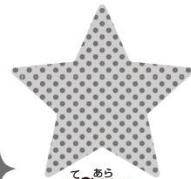
こまめな手洗い、手指消毒をしていきましょう。また、目や鼻、口にむやみに触れないようにしていきましょう。



感  
染  
症  
注  
意  
報

自分も  
まわりも

10のアクション  
過ごすための  
健康に



ポイント★1



ウイルスを寄せ付けない

かんせんばい  
感染源になるウイルスなどは目に見えません。  
くうきちゅう  
空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手に  
ついたりしています。換気で外へ逃がす、手洗  
いいで洗い流すなどのアクションを。



ポイント★2

免疫力を高める

そな  
もともとみなさんに備わっている免疫力を高  
めれば、ウイルスが体に入ってしまって外  
に追い出したりやっつけたりしてくれます。



ポイント★3

うつらない・  
うつさない

ほか  
ひと  
かれん  
他の人から感染するリスクを高  
める行動や、自分が感染してし  
まったときに人にうつす危険の  
ある行動は避けましょう。



学校感染症に罹患した場合には出席停止対応になります。登校を再開する時には、インフルエンザと新型コロナウイルスの場合は「療養解除届」、それ以外の学校感染症については「登校許可証」が必要になります。「療養解除届」及び「登校許可証」は学校のホームページからもダウンロードできます。インフルエンザと新型コロナウイルスはそれぞれ出席停止期間が決まっていますので、下記の表をご確認ください。

《出席停止期間》

発症日を0日として、5日間は出席停止期間です。



インフルエンザの場合

発症した後5日を経過し、かつ  
解熱した後2日を経過するまで

	はつしょうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
みつかめ 3日に げねつ 解熱した場合				はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつ 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK
よつかめ 4日に げねつ 解熱した場合				はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつ 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK

新型コロナの場合

発症した後5日を経過し、かつ  
症状軽快した場合

	はつしょうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
よつかめ しうじょう 4日に症状 けいかい 軽快した場合					しうじょう 症状	しうじょう 症状 けいかい 軽快	とうこう 登校 OK	
いつかめ しうじょう 5日に症状 けいかい 軽快した場合					しうじょう 症状	しうじょう 症状 けいかい 軽快	とうこう 登校 OK	