



令和8年1月
洗切小 保健室



1月の保健目標：かぜやインフルエンザの予防をしよう

1年間のまとめの時期に入りました。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

感染症に注意を！冬を元気に過ごそう

昨年はインフルエンザA型の流行がありましたが、現在はインフルエンザB型の感染者が増加しているようです。冬は、インフルエンザ以外にも、感染性胃腸炎やマイコプラズマ感染症など、様々な感染症が出現しやすい時期です。インフルエンザB型は、高熱・頭痛・関節痛・咳・鼻水などの典型的なインフルエンザの症状に加え、腹痛や下痢などの消化器の症状がやすいことが特徴として挙げられます。A型と比べると高熱が出にくいこともあります、症状が長引いたり、気づかぬうちに感染が広がったりすることがあるため注意が必要です。

～感染症予防のために～

①換気で空気の入れ替えを

部屋の窓を少し開けて空気の入れ替えをしましょう。新鮮な空気は、ウイルスの活動を抑えるだけでなく、頭をすっきりさせる効果があります。

②湿度を味方につけよう

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜が弱くなり、ウイルスが入り込みやすくなります。こまめに水分をとるなどし乾燥を防ぎましょう。

③睡眠で免疫力をあげよう

冬は寒さで体が疲れやすい時期です。いつもより早めにふとんに入り、ぐっすり眠ることで、負けない強い体を作ることができます。

④手洗いをしよう

感染症から自分や家族、友達を守るために、手洗いをしましょう。手を洗った後は、清潔なハンカチで手を拭きます。手が濡れたままだと、ばい菌がつきやすくなったり、手荒れの原因になったりします。

インフルエンザ！？

登校再開は
いつになる？



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

A型・B型
共通です！

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	×	○	○	○	○	○	○
	×	×	○	○	○	○	○
	×	×	○	○	○	○	○
	×	×	×	○	○	○	○
	×	×	×	×	○	○	○
	×	×	×	×	×	○	○
	※2	×	×	×	×	○	○

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。