



座間市立相模野小学校 保健室  
令和7年12月号

例年よりもインフルエンザの流行が早く、近隣でも11月上旬で学級閉鎖や学年閉鎖を余儀なくされた学校が多くありました。ここからが冬本番です。乾燥した空気と寒さは、ウイルスたちの活動がしやすい環境です。こまめな手洗い、換気、マスクの着用、あたたかい服装など、できる感染症対策を行い、元気に冬を乗り越えましょう！

### 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。

**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

#### 冬に気をつけた！ 病気の例

**飛沫・接触感染**

- ☒ 新型コロナウイルス感染症
- ☒ インフルエンザ
- ☒ 溶連菌感染症 など

**空気・飛沫・接触・経口感染**

- ☒ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

インフルエンザと新型コロナウイルスの出席停止期間は、  
症状が出た日を0日目として考えて次の日からカウントします！

発症日を入れてね。

元気！回復

	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
新型コロナウイルス	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
インフル	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★

登校再開日

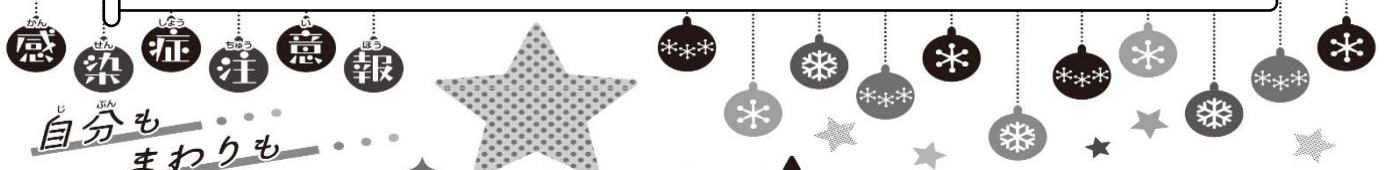
コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」  
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

インフルエンザは、登校の際にインフルエンザ治癒届の提出が必要です。  
相模野小学校のホームページからもダウンロードができます。  
ご家庭での印刷が難しい場合は、学校からも配付できます。ご連絡ください。



# 12月の保健目標：冬を元気に過ごそう！



自分も  
まわりも  
健康に  
過ごすための  
アクション



## ポイント★1

### ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。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

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た外に追い出したりやつ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

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。



## 感染症対策には保湿も大切！！

こまめな水分補給は、感染症の予防にもとても効果があります。

ウイルスの入口である、のどや鼻の中には、「線毛」という細かいブラシのようなものがたくさんついています。このブラシが乾いてしまうと、細菌やウイルスが体に入りやすくなるのです。お医者さんのなかには、患者さんの対応をしたら、手指の消毒とセットで水分補給をする方もいらっしゃるそうです。こまめに水分補給をして、体の中を潤わせて、細菌やウイルスが体に入りにくくなるようにしましょう！

## のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

### 乾燥から守る3つの技

#### 加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

#### スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。