



舟橋村立舟橋小学校
令和7年度1月号

新しい年を迎え、気持ちを新たに3学期がスタートしました。まだまだインフルエンザの流行が続いています。早寝や十分な休養、保温等を心がけて体調を整えるとともに、かぜ症状があるときは無理せず早目に療養をしましょう。



今月の保健目標

かんせんしょう よぼう
かぜや感染症を予防しよう

インフルエンザにかかると出席停止になります。熱などの症状が出た日を0日目と数え、5日目を過ぎるまで休めます。さらに熱が下がって2日目を過ぎる必要があります。よって早くても6日目からの登校になります。登校時には「治癒報告書」を出してください。

インフルエンザ

いつから登校できるの？



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
はっしょう 発症 (発熱)	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
		げねつ 解熱	1日目	2日目		どうこう 登校OK		
			げねつ 解熱	1日目	2日目	どうこう 登校OK		
				げねつ 解熱	1日目	2日目	どうこう 登校OK	
					げねつ 解熱	1日目	2日目	どうこう 登校OK

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



手洗いのタイミング



外から帰った後



食事の前



咳やくしゃみの後



トイレの後

洗い残しの多い場所



手のこう

指先

親指

手首

- ① 手洗い時は石けんを使い、1か所(指1本)につき5回程こすり、約20～30秒かけて手全体を洗います
- ② 流水でしっかりすすぎます
- ③ きれいなハンカチで拭きます