

令和5年12月1日
墨田区立菊川小学校
保健室 吉田 紗也

今年も残りわずかとなり、もうすぐ冬休みが始まります。冬の訪れとともに、感染症の流行期もやってきます。ここ数年のコロナ禍では、広く感染症対策が実行され冬季の季節性インフルエンザの流行は、ほとんどみられませんでした。しかし、ここに来てインフルエンザの感染者数が一定のまま推移し、大きな流行の波が懸念される状況です。感染症予防に欠かせない『手洗い・うがい』を徹底して冬を健康に過ごしましょう。



感染症予防の基本 “手洗い”

- ①水道からの流水で手を洗い流す
- ②石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる
- ③両方の手の平を合わせてよくこする
- ④一方の手の甲を反対の手でこする
- ⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う
- ⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑦指先と爪の間を反対の手の平でこする
- ⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す
- ⑩きれいなタオルやハンカチでふく

30秒以上かけて洗いましょう。
ご家庭でもお子さんの手洗いをみてあげてください。



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意!

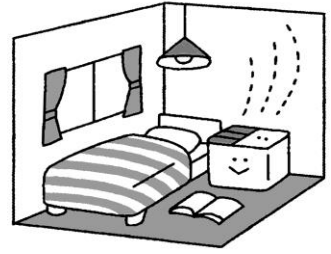
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24℃、湿度60%前後)

冬に流行する感染症

感染性胃腸炎 主な症状：腹痛、発熱、繰り返す嘔吐、下痢など。
ノロウイルスなどが手指を介して感染することで発症します。食事の前やトイレ後は、必ず石けんで手を洗いましょう。また、嘔吐症状があった場合、脱水をおこさないよう水分補給をしてください。

インフルエンザ 主な症状：急な高熱、関節痛、寒気など。
予防接種を受けている場合も感染する可能性があります。

かぜの症状 ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



どちらの感染症も感染力が強いので、「出席停止」となります。疑わしい症状がみられる時は、登校を控え、医療機関の受診をお願いします。
また、出席停止明けの際に「登校届」をご提出ください。※学校HPよりダウンロードいただけます。



寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

3つの首ってなに？

- マフラー
- 手袋
- 靴下

どこかわかったかな？

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

低温やけどにご注意ください

44~60℃とあまり熱くない物に長時間触れることによって起こるやけどのことです。子供たちの気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり、やけどしてしまう危険性があります。長時間、同じ部位をあたためないようご注意ください。
また、体温調節の力が未熟な子供たちのために、暖房器具やカイロ等の上手な使用方法や服装選びをご家庭でもお話しください。