

保健だより

2025年11月28日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
養護教諭

12月の保健目標：空気の入れ換えをしよう

気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがやってきました。すでにインフルエンザになってしまった皆さんもありますが、感染症はインフルエンザだけではありません。

しかし、感染症の予防の基本はほとんど同じ。

感染症にならないように、いつも通りの対策（手洗い・うがい・栄養・睡眠など）をいつも以上に念入りに行って、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



冬に流行しやすい感染症に対する取り組み

学校の取り組み内容	おうちの方へお願いとお知らせ
【子供たちの健康状態の把握】 朝の健康観察（欠席者・理由や健康状態）等で学校全体の状況把握。	●欠席や遅刻の場合は、その理由も含め、 tetoru でお知らせください。（やむを得ず電話の際も 8:15 までに） ●体調不良で欠席の場合は、 具体的な内容を（嘔吐・発熱〇度・腹痛など） をお知らせください。
【教室の環境づくり】 ◎望ましい教室 温度：17～28℃ 湿度：30%～80%をめざす。 ◎換気：扉および窓を2か所以上開けて空気の流れを作る。 また、毎授業後空気の入換え。 ◎状況により、アルコール除菌薬の使用。	●教室内は、ジャンパー・コート類など上着は着ません。 衣服の調節ができる服装で登校させてください。 ●感染症予防のため、 ランドセルにマスクをビニル袋に入れて常備 してください。（不織布マスク推奨）
【保健指導による意識づくり】 ◎保健委員会児童による委員会集会などの取り組み。 ◎随時、換気・手洗い・うがいなどの声掛け。	●手洗い時に使用するきれいなハンカチを持たせてください。 ●家庭でも、手洗いとうがいの習慣、換気・栄養・睡眠に気を付けてください。
【感染拡大期の対応】 ◎学級内で欠席が多くなってきた場合 →状況により、検温・感染症予防の学級指導。 →状況により、学校医や教育委員会へ報告・相談し、経過観察・閉鎖措置を検討。	●閉鎖実施の際、tetoru またはプリントなどで学級の状況をお知らせします。



学校で嘔吐してしまった場合には
トイレ・保健室常備の「吐物処理セット」
で消毒対応しています。



* 流行期の発熱・体調不良・嘔吐は、早めにご家庭へ連絡し、お迎えをお願いしています。

連絡が取れないと子どもが不安になります。

緊急時連絡がとれる電話番号をお知らせください。

ご協力をお願いします。

嘔吐などで汚れてしまった衣服は、学校で洗浄すると洗浄した場所が新たな感染源になる可能性や消毒薬を使用することにより衣服のダメージがあることなどから、袋に入れて持ち帰りとさせていただきます。ご了承ください。

