



2025年11月28日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

12月の保健のめあて

かぜの予防をしよう！

いよいよ、今年最後の月になりました。気温もぐんと下がってきたので、身体の調子に気を付けて生活しましょう。11月中旬より、本校でもインフルエンザが流行し始めました。町田市内では、定点医療機関からの患者報告者数が120人を超え（2009年以降最多となっています）、流行状況が警報レベルに達しています。体調が悪いときは無理をせず、早めの休養や受診を心がけましょう。

- ☐ 人が大勢いる場所ではマスクをする
- ☐ せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- ☐ 石けんでていねいに手を洗う
- ☐ しっかり栄養をとる
- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 規則正しい生活をする



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

インフルエンザにかかった場合は、発症してから5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで（幼児は3日）、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、発症してから5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止となります。

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

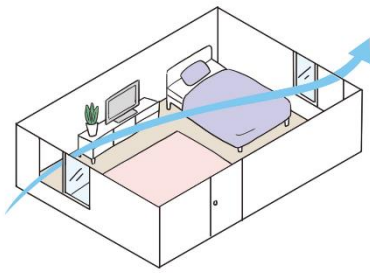
新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

罹患届（登校許可願
い）は学校HP から
ダウンロードでき
ます。直接渡すこと
もできますので、
必要な方は担任ま
でご連絡ください。



換気をして部屋の空気を入れ替えよう！



感染症対策は、手洗いやうがい、マスクの着用など、自分（個人）で取り組むことに加え、空気を入れ替えたり部屋の温度や湿度を調整したりして、環境を整えるとより効果的です。寒い日は、つい窓を閉め切ってしまいがちですが、こまめに換気をすると、空気中のウイルスを部屋の外に追い出すことができます。空気の流れができるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開けましょう。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

乾燥する冬の空気

気温が低くなると空気中の水分の量が少なくなって空気が乾燥します。空気の乾燥はさまざまなトラブルを引き起こすことがあります。

【空気が乾燥すると……】

- ・かぜなどを起こすウイルスは、低温・乾燥を好むものが多い
- ・鼻やのどの粘膜の働きが弱まる
- ・皮ふも乾燥するので、肌あれやかゆみを引き起こしやすい
- ・火事が起きやすくなる

【乾燥対策】

- ・部屋の中では加湿器を使う
- ・洗濯物を部屋干しする
- ・外に出るときはマスクをする（冷たい空気をそのまま吸うよりも、保温・保湿の効果がある）
- ・火の用心

