



令和7年11月10日
下伊場野小学校保健室
担当：加藤

気温の低い日が多く、冬の訪れを感じられるようになりました。

また、例年よりもインフルエンザの流行が早いと言われております。宮城県内でもインフルエンザの発症が報告されております。手洗い・うがい、休養、栄養バランスのとれた食事の摂取、換気など感染症の予防対策のお声掛けをよろしくお願いします。

◆◆ インフルエンザなど感染症に注意しましょう ◆◆

気温が低く、空気の乾燥がすすむと、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。

下記に、冬に流行しやすい感染症を載せましたのでご覧ください。



	インフルエンザ	感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）
症状	- 発熱（38.0℃以上） - 咳や鼻水 - 頭痛 - 筋肉痛、関節痛など 	- 腹痛 - 嘔吐、吐き気 - 下痢 
感染経路	- 飛沫感染（咳やくしゃみ、会話からの感染） - 接触感染（ウイルスのついた手で鼻や口を触る）	- 飛沫感染（咳やくしゃみ、会話からの感染） - 接触感染（ウイルスのついた手で鼻や口を触る） - 経口感染（ウイルスに汚染された食物の摂取）
出席停止期間	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで、出席停止になります。	嘔吐や下痢などの症状が落ち着いたら、登校できます。

よほうほうほう 【予防方法】

- 手洗い**：外出後、食事前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。ハンドソープを付け、しっかり洗いましょう。



- うがい**：口の中に入った菌やウイルスを洗い流し、のどを潤す効果があります。外出後などに行いましょう。

- 換気**：暖房機器を使用していても、換気を行いましょう。5分以上、窓を開け、空気の入れ換えを行いましょう。



- 加湿**：加湿器の使用や洗濯物を部屋に干すなど、部屋の湿度を保ちましょう。