

# ほけんだより 12月

ひかり おかあき ひしょうがっこう  
光が丘秋の陽小学校  
れいわ ねんど がつごう  
令和6年度12月号  
ほけんしつ たしろう すずか  
保健室 田代 鈴花



いつまで夏が続くのだろうと思っていたら、あっという間に寒くなりました。登校するときも、寒さで体が丸まり、下を向いて歩いている子が増えました。寒いときこそ、前を向いて深呼吸をすると、元気になりますよ。令和6年はどんな1年でしたか？ぜひ休み時間に教えに来てください。1年間頑張ったことをみんなでほめ合いましょ！

## ことし 今年の冬はトリプルデミック! ?

「トリプルデミック」とは、同時に3種類の感染症が流行しているという意味です。今年

- ① インフルエンザウイルス急性感染症
- ② 新型コロナウイルス感染症
- ③ マイコプラズマ肺炎

の3種類が同時に流行し始めています。「3つも!? どうしよう!」と思うかもしれませんが、予防策はどれも同じなので、しっかり行いましょう。



なぜ 感染症  
保健室の来室者が増加中です



ハンカチをもってきてにゃ。  
咳がでるときはマスクをつけてほしいにゃ。  
具合が悪いときには、おうちですごしてほしいにゃ。

## 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルス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た後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後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になります。



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		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			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合 (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			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				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

※症状が軽快するとは、解熱剤を使用しなくても熱がなく、咳などの呼吸器症状が改善傾向にあることをさします。

## 空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%～60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意して！ 水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。

