



ほけんだより12月



2025年12月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.8

茨城県内インフルエンザ警報発令中

今シーズン流行しているインフルエンザは、A型（H1N1）、A型（H3N2）、B型の3種類です。一度インフルエンザに罹患しても、型が異なるとまた罹患しますので、感染予防対策は必要になります。

急な高熱（38℃以上）や寒気、全身の痛みなどが典型的な症状ですが、かぜ症状が長びいて受診したところ、インフルエンザの診断を受けるケースもあります。予防注射の効果でしょうか、症状がゆるやかでもインフルエンザの場合がありますので、不調が続く場合は、病院を受診するようお願いします。

引き続き、手洗い・うがい・咳エチケットや体調管理に気をつけて過ごしましょう。

出席停止の期間

微熱を含め発熱が続いたとき、体調が回復しないときは、さらに期間が長くなることがあります。登校再開は無理をせず、体調をみてください。

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

	はつしやうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なつかめ 7日目
3日目に 解熱した場合		はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつご 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつご 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK	
4日目に 解熱した場合			はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつご 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつご 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK

しんがた 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

	はつしやうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なつかめ 7日目
4日目に症状が 軽快した場合			ゆうしやうじやう 有症状		しやうじやう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK	
5日目に症状が 軽快した場合				ゆうしやうじやう 有症状		しやうじやう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 ふつかめ 1日目	とうこう 登校 OK

冬の体調不良について



寒くなると、冷えによる体調不良「腹痛や下痢」が増えます。

○低体温（35℃台）の場合は、保温対策が必要です

○上着の脱ぎ着をしないで温かい室内で汗をかき、汗で体が冷えることがあります。

防寒着の下が薄着で寒がることもありますので、重ね着を工夫するなど快適に過ごせるよう気をつけましょう。

発熱がなくても・・・

○いつもと違って元気がない ○朝食をあまり食べない ○本人が不調を訴える

熱がなくてもいつもと違う体調不良は、感染症発症の前兆かもしれません。

無理に登校せず、ゆっくり休んで様子を見ることも大切です。

じんましんに悩んだら

じんましんは、肌にかゆみや赤み、湿疹（赤いポツポツ）が出る皮膚の病気です。原因は、細菌やウイルス、アレルギーのほか、寒さや摩擦、ストレスなど、さまざまです。じんましんは、突然現れ、数時間～数日で消える…という症状を繰り返すのが特徴です。

じんましんは、放っておくと、慢性じんましんになってしまう恐れがあります。早めに皮膚科を受診したり、市販薬を使う場合は、薬局やドラッグストアの薬剤師に相談したりしましょう。