



2025年12月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 №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°C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。

インフルエンザの場合	
例：	
みつかめ 3日目に解熱した場合	はつねつ 発熱 → げねつ 解熱
よつかめ 4日目に解熱した場合	はつねつ 発熱 → げねつ 解熱

  

新型コロナの場合	
例：	
よつかめ 4日目に症状が軽快した場合	ゆうしうじょう 有症状 → ゆうしうじょう 軽快
いつかめ 5日目に症状が 軽快した場合	ゆうしうじょう 有症状 → ゆうしうじょう 軽快

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。	
みつかめ 3日目に 解熱した場合	はつねつ 発熱 → げねつ 解熱 1日目
よつかめ 4日目に 解熱した場合	はつねつ 発熱 → げねつ 解熱 1日目

  

4日目に症状が 軽快した場合	
例：	
よつかめ 4日目に症状が 軽快した場合	ゆうしうじょう 有症状 → ゆうしうじょう 軽快
いつかめ 5日目に症状が 軽快した場合	ゆうしうじょう 有症状 → ゆうしうじょう 軽快

## 冬の体調不良について

寒くになると、冷えによる体調不良「腹痛や下痢」が増えます。

○低体温（35°C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みることも大切です。



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い恐れがあります。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。