



令和7年12月1日  
青梅市立新町小学校  
保健室

## ✿ 12月の保健目標 「冬を健康に過ごそう」 ✿

11月中旬からインフルエンザによる欠席が目立ち、多くの学級閉鎖がありました。寒くて乾燥しているこの時期は、さまざまな感染症が流行します。再び流行させないために、ウイルスを体の中に入れない・周りの人にうつさない生活を一人一人が意識しましょう。

### 集団生活における感染症対策で大切なこと…



#### ◆マスクをする◆

教室内には30人前後の児童がいます。反対とのおしゃべりやくしゃみ・咳をしたときにウイルスを飛ばさないために、または吸い込まないために、マスクをして鼻と口を覆いましょう。



#### ◆教室を換気する◆

教室内を換気し空気を流しましょう。授業中は窓をグー2つ分開け、休み時間は窓とドアを全開にしてください。寒さで体が冷えてしまうといけないので、暖かさは洋服で調節しましょう。

発熱期間	経過日数	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間		××	××	😊	😊	😊	😊	⌚	
3日間		××	××	×	😊	😊	😊	⌚	
4日間		×	×	×	×	😊	😊	⌚	
5日間		×	×	×	×	×	😊	😊	⌚

×：発熱    😊：解熱    ⌚：登校可

インフルエンザの検査は、発症から12時間以降がよいと言われています。これは、体内にあるウイルス量が少ない時に検査をすると陽性反応が出にくいためです。インフルエンザのような症状が続く場合は、再検査をお勧めします。

インフルエンザにかかったら、  
【発症から5日間が経過 + 熱が下がってから2日間が経過するまで】お休みです。

※発症日は0日目として数える

## 12月11日(木) 5年生の脊柱側わん症検診があります



#### 脊柱側わん症とは…?

正面から見て真っすぐであるはずの背骨が、ねじれて左右に曲がっている状態のこと

急速に身長が伸びる成長期の時期に脊柱側わん症になることが多いです。背骨を検査するので上半身の洋服はすべて脱ぎますが、一人ずつパーテーションの中に入り、後ろを向いて検査をします。検査で心配なことがあれば、保健室に相談に来てね。