



# りんじごう ほけんだより 臨時号

ぜひ、おうちの人と一緒に読んでくださいね！



2025年 11月 臨時号

逗子市立池子小学校 保健室



## インフルエンザ注意報発令！



「池子小学校ではインフルエンザやコロナなどの感染症の流行はみられていません。」と記載したほけんだより 11月号を作成しているときには、インフルエンザにかかっている人はいませんでしたが、だんだんと流行し始めました。

11月12日現在、インフルエンザ（A型）での欠席は、全校で約20人となっています。今のところ流行は、1～3年生を中心としていますが、他学年での流行も予想されます。

また、神奈川県では、インフルエンザが流行していて、「インフルエンザ注意報」が発令されています。（「神奈川県衛生研究所 感染症情報センター」より）

少し気は早いですが、冬休みまで約1か月間です。この期間を健康に過ごすためにも、感染予防を徹底しましょう。また、体調不良の場合は登校を控え、早めに病院を受診をしたり、自宅で休養するなど、無理のないよう過ごすことをおすすめします。

### インフルエンザ

〈主な症状〉潜伏期間は平均2日。悪寒や頭痛、発熱（38°C～40°C）で発症。倦怠感があり、筋肉痛や関節痛、他風邪症状等（咳、鼻水、咽頭痛）も起ります。また、腹痛、嘔吐、下痢などの症状が出る場合もあります。一般的な風邪よりも症状が重くなります。インフルエンザには複数の型があるので、一度かかってもまた感染することがあります。

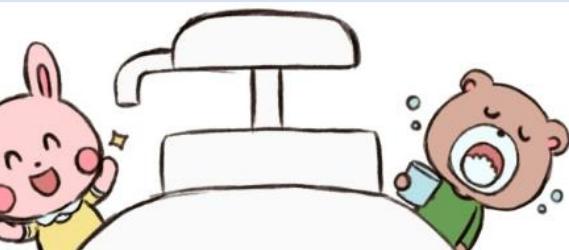
### 〈感染経路〉飛沫感染・接触感染

〈出席停止期間〉発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日をすぎるまで



かぜやインフルエンザの予防には、まず手洗い・うがいですが、バランスの良い食事や、適度な運動、十分な睡眠などの生活習慣を整えることもとっても大切です。それから、みんなが使っている教室の換気も必要です。休み時間には、教室の窓をあけて換気をしましょう。おうちでも同じです。

また、空気が乾燥しています。ウイルスは、乾燥している空気を好みます。加湿器をつけて、ぬれたタオルを干したりして、上手に保湿しましょう。



かぜやインフルエンザ

にならないように

みんなで

き気を付けましょう！

### 保護者の方へ

病院を受診し、インフルエンザ等の感染症と診断された場合は、学校にもご連絡ください。よろしくお願いいたします。