



# ほけんだより

no.10

令和7年12月4日発行  
新発田市立二葉小学校保健室



12月に入り、寒さが厳しくなってきました。体調を崩しやすくなる時期です。2025年も残りわずか。健康に1年を締めくくれるよう、体調を整えましょう。

## こんな症状、もしかしたら感染症かも・・・



はつねつ  
発熱



かんせつつう きんにくつう  
関節痛・筋肉痛



せき・くしゃみ



ずつつ  
頭痛



いた  
のどの痛み



さむけ けんたいかん  
寒気・倦怠感

インフルエンザやコロナウイルス感染症の主な症状です。少しでも、「いつもとちがう・・・」「なんだか体調が悪い・・・」と感じたら、無理をせずに、おうちの人や先生に話しましょう。

がまんすることが大事なときもありますが、体調が悪いときは無理をしてがんばると、自分がつらいのはもちろん、ほかの人に感染症をうつしてしまい、ひろがってしまうこともあります。

上のような症状があったら、無理せずに話をしてくださいね。

体調を悪化させないように過ごす環境にも注意しましょう。

室温を 20℃前後に保つ



1時間に1回は換気をする



空気の乾燥を防ぐ



## 保護者の皆さま

## 感染症予防に引き続きご協力をお願いします

ニ葉小学校ではインフルエンザが再び流行しています。インフルエンザだけでなく、コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎なども流行する季節です。ご家庭でもお子さまへのお声掛けと以下の感染症対策にご協力をお願いいたします。

### ①ご家庭での健康観察

発熱等の体調不良がある場合は、ご自宅で静養し、症状によって病院の受診をお願いいたします。

### ②手洗いうがいの励行

外出先から帰ってきた後や食事の前等、ご家庭でも基本的な感染症対策にご協力ください。

### ③咳エチケットの励行

せきやのどの痛みのかぜ症状がある場合、マスクの着用をするなど咳エチケットへご協力ください。

インフルエンザやコロナウイルス感染症にかかり、**出席停止になった場合は、学校へご連絡ください。**なお、再び登校する時は、**療養解除届（保護者の方が記入するもの）の提出**をお願いしていますので、出席停止期間が明け、登校するときに学校へご提出ください。

その他の感染症（水ぼうそう、マイコプラズマなど）は登校許可証明書が必要です。**登校日にかかる場合は、医療機関で登校許可証明書（登校前に登校しても良い状態に回復したか医師に記入してもらうもの）を提出してください。**

療養解除届や登校許可証明書は学校の HP からダウンロードすることもできます。用紙を学校で用意することもできますので必要な場合は、学校へお伝えください。

病名	症状	出席停止期間	登校時に必要な書類
インフルエンザ	高熱、関節痛、筋肉痛等 全身症状	発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで	<b>療養解除届</b> *保護者の方が記入するもの
新型コロナウイルス感染症	発熱、咳、喉の痛み、倦怠感等	発症した後（発症の翌日を1日目として）5日経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで	
百日咳	コンコンと連続して止まらない咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで	登校許可証明書 *登校前に登校しても良い状態に回復したか医師に記入してもらうもの
麻疹（はしか）	発熱、発疹、咳など	発疹を伴う発熱が解熱した後3日を経過するまで	
風疹	発熱、発疹、リンパ節の腫脹・痛み	発疹が消失するまで	
水痘（水ぼうそう）	発疹、発熱	すべての発疹がかさぶたになるまで	
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺・顎下腺の腫脹や痛み	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身症状が良好になるまで	
咽頭結膜熱（プール熱）	発熱、結膜炎、咽頭炎	発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで	
髄膜炎菌性髄膜炎	発熱や全身倦怠感、吐き気や嘔吐、頭痛、出血斑	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められるまで	
流行性角結膜炎（はやり目）	充血、瞼の腫れ、異物感、目やに	医師において感染のおそれがないと認められるまで	
感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス等）	嘔吐、下痢	下痢、嘔吐症状が軽減した後、全身状態が良くなるまで	

