



令和5年12月1日
戸田第一小学校
保健室

冬が近づき、一気に気温・湿度が低くなってきました。のどが痛くなったり、鼻水が出たりすることが増えます。水分補給や体温調節を上手にして、身体を冷やさないようにしましょう。みんなで感染症対策を続けながら、元気に1年を締めくくりましょうね！

〇戸一小的感染症状況

10月末～11月始めにかけて、本校でもインフルエンザがとも流行しました。

1年生では学年閉鎖、2～5年生では学級閉鎖をしました。溶連菌感染症によってお休みする人も学年間わず多かったです。発熱等によるお迎え対応にご協力いただき、ありがとうございます。

11月半ばからは比較的落ち着いていましたが、最終週からまたインフルエンザ・溶連菌感染症が流行してきました。「発熱」だけでなく、「咳症状」にも注意が必要です。

★発熱が続いたり、繰り返したりする際には、病院を受診されることをお勧めします。



〇11/15埼玉県で「咽頭結膜熱」の流行警報が発令されました。

※本校での罹患報告はありません。

咽頭結膜熱とは？(潜伏期間は5～7日)

アデノウイルス感染による発熱・咽頭炎及び結膜炎を主な症状とする急性感染症です。夏にプールの水を介して流行することが多くプール熱とも呼ばれていますが、冬でも流行することがあります。

感染経路・予防方法は？

飛沫感染で、咳やくしゃみが原因でうつってしまうことがあります。突然咳をしそうになったら服で口元を覆ったり、咳が出ている時にはマスクをしましょう。こまめな手洗いも効果的です。

のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋を加湿する (湿度50～60%程度に)
- こまめに水分をとる (常温の水か白湯がよい)
- うがいをする (のどの奥にも届くようにする)
- マスクをする (呼気による保湿効果)
- 口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

〇〇7つのまちがいをさがそう〇〇



発症日をいれてね。 元気回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフル	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開		

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」