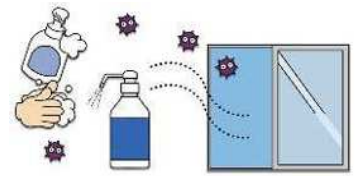




令和 7 年 11 月 28 日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦小学校

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。本校でも 11 月後半からインフルエンザや発熱で欠席する人が増えてきています。

感染症は色々ありますが、感染予防の基本は同じです。いつも通りの対策をいつも以上に念入りにしてください。



## 冬に流行しやすい感染症

のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?

寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、咳や肌のかさつきなどが出ていませんか。その犯人は暖房かも。暖房を使うと、室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。カゼなどのウイルスが広がりやすい環境にもなっています。

### 乾燥から守る3つの技

#### 加湿する

加湿器を使ったり、濡れタオルをかける。

#### 水分をこまめにとる

暖かいお茶や水を少しずつ取る。

#### スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う。

「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。



### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1～3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1～2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2～4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

## 冬の感染症 予防クイズ

**Q1** 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

①こまめに手洗いをする



②部屋の空気を入れかえる



③感染症が流行しているときは、マスクをつける



**A1** 全部

①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

**Q2** マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか上着のそででお口をおおう



②そのまま、くしゃみをする



③友だちにハンカチを借りる



**A2** ①

正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

