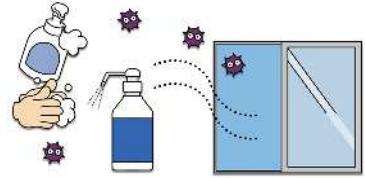




令和7年11月28日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦小学校

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ました。

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

のどのイキイキ、肌のかわかわ 犯人は暖房!?

### 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

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、ぬ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。

## 冬の感染症予防クイズ

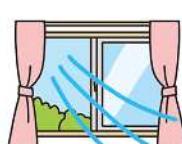
### Q1

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感染症が流行っているときは、マスクをつける



### A1

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



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。