

ほけんだより



2025年(令和7年)11月28日

二見北小学校 保健室

感染症に気をつけよう!

だんだん寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節になりました。体調が悪い時は無理をせず、しっかり休んでくださいね。もちろん、手洗い・うがいも忘れずに続けていきましょう!

★保護者の方へ

インフルエンザの出席停止期間について

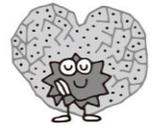
インフルエンザの出席停止期間は、**発症日を0日と教え、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」**です。

インフルエンザにかかった場合は、登校時に、「インフルエンザによる欠席期間の報告書」の提出をお願いします。受診された際に「発症日」をご確認いただき、保護者の方がご記入ください。医療機関で書いていただく必要はありません。用紙は学校からお渡するか、明石市教育委員会または学校のHPからダウンロードできます。よろしくお願いたします。

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは?

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ~いすき! だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていくやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ!



嫌いなものは?

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか...そんなことされるとこまっちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃうから、手洗い・うがいは苦手だな。くう~、これ以上は言わせなよな!



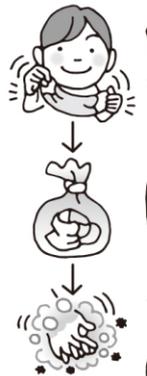
適当にしていますか?

マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の一步は正しい行動から