

ほけんだより



宮城県立古川支援学校

保健室

令和7年1月8日

2025年、巳年が始まりましたね。今年の干支であるへびは縁起の

良い動物と言われ、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされ

ています。みなさんも、程よい量の食事や十分な睡眠、ていねいな

歯みがきなどを積み重ねて、毎日質の良い復活と再生をしながら、

1年間元気に過ごしてくださいね。



びょうき げんいん
病気の原因！



ウイルスに好かれてしまうのはこんな人…今すぐ直そう



てあら ひと
手洗いうがいをしない人



うんどう ひと
運動をしない人



よ ふか ひと
夜ふかす人



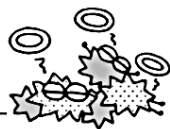
す き きらい ひと
好ききらいが多い人

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌

多くの菌やウイルスを
死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで
菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



⚠️ ひ つづ かんせんしょう ごちゅうい 引き続き感染症に御注意ください ⚠️

びょうき なまえ 病気の名前	しやうじやう で どんな症状が出るか	しゅっせきていし きかん 出席停止の期間
いんふるえんざ インフルエンザ	おかん こうねつ すつう はなみず せき 悪寒、高熱、頭痛、鼻水、咳、 のどの痛み、だるさ、 かんせつづう きんにくづう 関節痛・筋肉痛など	はっしょうび にちめ かぞ はっしょうご 発症日を0日目と数え、 <u>発症後</u> いつか げねつごふつか けいか <u>5日かつ解熱後2日</u> を経過するまで
しんがたころなういるす 新型コロナウイルス	はつねつ せき ぜんしん 発熱、咳、全身のだるさ、 のどの痛み、頭痛、 きゅうかく みかく いじよう 嗅覚・味覚の異常など ※無症状の場合もあります	はっしょうび にちめ かぞ はっしょうご 発症日を0日目と数え、 <u>発症後</u> いつか しやうじやう けいかい こ にち <u>5日かつ症状が軽快(※)後1日</u> を けいか 経過するまで ※「症状が軽快」とは、くすりをつか ずに解熱かつ咳などが改善傾向なこと
まいこぶらすまはいえん マイコプラズマ肺炎	せき はつねつ すつう しんこう 咳、発熱、頭痛がゆっくり進行	いし しじ 医師の指示による
ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症	はつねつ のどの痛み、へんとうえん 発熱、のどの痛み、扁桃炎など	いし しじ 医師の指示による てきせつ こうきんやくりようほう はじ あと (適切な抗菌薬療法を始めた後)
かんせんせい いちやうえん 感染性胃腸炎	おうと げり だっすいしやうじやう 嘔吐、下痢、脱水症状など	いし しじ 医師の指示による

- ※ 体調が悪い場合は無理せず欠席し、症状が続く場合はかかりつけ医を受診しましょう。
- ※ 医師から感染症と診断を受けた場合は、必ず担任宛てに御一報ください。
- ※ 出席停止期間は「まだ他の人に病気をうつす力が残っている」期間です。必ず自宅療養してください。

《 出席停止期間の数え方 ~インフルエンザの例~ 》

- 発症後2日目に解熱した場合

0日目	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症 (発熱など)	熱あり	解熱	発熱なし (解熱後1日目)	発熱なし (解熱後2日目)	発症後 5日目	登校可
	出席停止	→				

新型コロナの
場合も、同様の
数え方です

- 発症後5日目に解熱した場合

0日目	発症後1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症 (発熱など)	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	解熱	発熱なし (解熱後1日目)	発熱なし (解熱後2日目)	登校可
	出席停止	→						