



保健目標	かぜを予防しよう
給食目標	なかよく楽しく食べよう

今年も残り1か月となりました。冬休みには、クリスマスやお正月もあって楽しみやワクワクなことがたくさん詰まっていますね♪

そんな1年の終わりを元気いっぱいにご過ごせるように、手洗いうがいで、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザから自分を守りましょう！夜更かしをせずいつもの生活リズムで過ごしましょうね。

## 症状はどう違う??

### 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
鼻水	△	◎	○
くしゃみ	×	◎	×
頭痛	○	◎	◎
げり 下痢	△	×	○



◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

上の表を見ても分かるように、新型コロナウイルス感染症・かぜ・インフルエンザは咳などの飛沫で感染します。自分が感染しないように、また、人にうつさないように、心配な時はマスクをつけるようにしましょう。

## インフルエンザと新型コロナウイルス感染症… いつ登校再開!?

### インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
解熱							
解熱後							
登校可能							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

### 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 症状あり							
症状が軽快							
症状軽快後							
登校可能							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
 ※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。

## ○鼻水が出ている時は…

普段はある程度の鼻水があっても、鼻からあふれ出てくることはありません。しかし、かぜのウイルスや細菌が入ってくると鼻の粘膜がはがれ、いつも以上に液体を出します。透明の鼻水が出るとかぜのひき始めで、黄色い鼻水になると、ウイルスと戦っているということです。

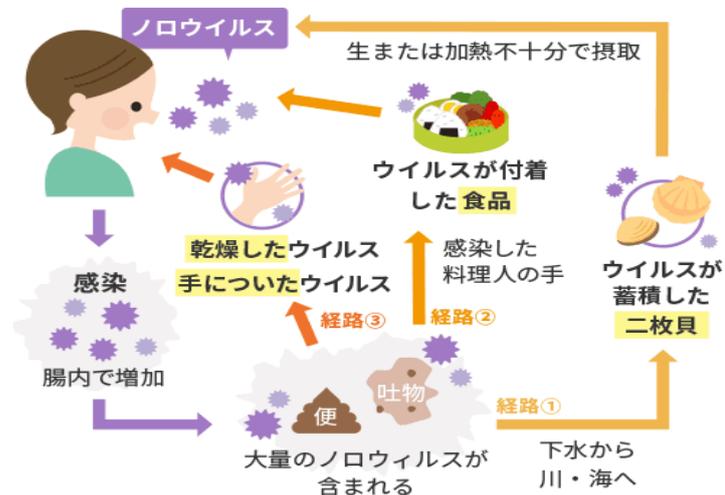
☆覚えていますか？鼻水のかみ方！（ほけんだより夏休み号で伝えました！）

鼻水はすするよりも出す方が良さそうです。鼻水が出たらティッシュペーパーでかみましょう。反対側の鼻を押さえて口から息を吸い、優しく片方ずつかみます。その後は、必ず手を洗いましょう。間違ったりやり方をしていると、鼻血が出たり耳が痛くなったりすることがあるので気をつけましょう。



## 冬に流行！！ノロウイルス食中毒

生や十分に加熱していない二枚貝(カキ、ホタテ、アサリなど)の内臓部分に蓄積されているノロウイルスが原因で起こる食中毒で、激しい下痢、吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が現れます。食べ物だけではなく、ノロウイルスに感染した人の便や吐物に素手で触れてしまった場合にも感染してしまうことがあります。2～3日程度で回復し、適切に治療すれば命に関わることはありませんが、重い症状に苦しまないためにも、しっかり予防しましょう！



## ◎ノロウイルス食中毒の予防について

“手洗いで予防”



食事の前とトイレの後などは、石けんをつけてしっかり手を洗いましょう。

“しっかり加熱で予防”



二枚貝を食べるときはしっかり火が通っているかを確認しましょう。