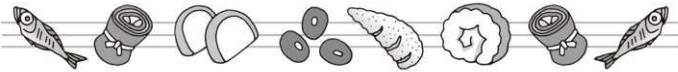


ほけんだより

# 和気の宝



和気小学校 保健室 2025. 1. 10

1月のほけんもくひょう



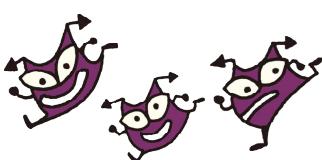
## かぜを予防しよう



あけましておめでとうございます



2025年がスタートしました！楽しい冬休みをすごせましたか？また新たな気持ちで新しい年を楽しめると良いですね。こころもからだも健康にすごせますように…。



けいほう はつれい  
インフルエンザ警報が発令されました！



### ★インフルエンザ 2024年48週～52週

	48週	49週	50週	51週	52週
石川県	82 1.71	131 2.73	355 7.40	992 20.67	2,092 43.58
金沢市	23 1.35	53 3.12	131 7.71	327 19.24	725 42.65
南加賀	5 0.50	10 1.00	24 2.40	109 10.90	235 23.50
石川中央	27 2.45	44 4.00	116 10.55	259 23.55	645 58.64
能登中部	6 1.00	13 2.17	29 4.83	201 33.50	390 65.00
能登北部	21 5.25	11 2.75	55 13.75	96 24.00	97 24.25

※2024年52週：12月23日～12月29日

みなみかが こまつし かがし のみし のみぐん ふく  
※南加賀：小松市、加賀市、能美市、能美郡が含まれます。



ひだり ひょう こん  
左の表は、今シーズン  
はっせいじょうきょう  
のインフルエンザ発生状況  
ほけんじょべつ ねんまつ  
(保健所別)です。年末に  
インフルエンザ患者数が  
きゅうぞう ほか  
急増していますが、他の  
とどうふけん くら いしかわけん  
都道府県に比べると石川県の  
かんじやすう すく  
患者数はまだ少なく、これか  
らさらに増える可能性がある  
かのうせい ちゅうい ひつよう  
ため、注意が必要です。

じょうほう いしかわけんかんせんじょうじょうほう  
※この情報は、「石川県感染症情報センター」のホームページで、毎週水曜午後に更新されています。

### おうちの方へ



#### ●出席停止期間、感染予防のお願いについて

インフルエンザによる出席停止期間は、

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」  
です。発症日（0日目）は受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱、咳、鼻水など）が始まった日です。そのため、受診時に医師に発症日を確認する必要があります。ほけんだより12月号に早見表が載っていますので、そちらもご覧ください（ほけんだよりは和気小ホームページにも掲載しています）。

学校では、症状がある場合や学級全体で流行がみられる場合などには、マスクの着用を推奨しています。いつでも使用できるよう、ランドセルにマスクを複数枚入れておいていただきますようお願いします。また、手洗い後のハンカチの使用についても指導していますので、ハンカチの用意もお願いいたします。

# よぼう めざせ！かぜ予防マスター！！



## Step1 そうび 装備

できているかチェックしよう！

### □ マスク

★かぜ症状のある  
人はつけよう！



### ポケット

#### □ ハンカチ

★ハンカチの貸し  
借りはしません。

#### □ ティッシュ

### ランドセル

#### □ 予備のマスク (数枚)

★登校してから体調が悪くなることも  
があるので、必ず入れておこう！

#### □ 予備のハンカチ

★ぬれたハンカチは菌が増えやすいため、  
たくさん手あらいしたら交換しよう！

#### □ 水筒

★冬は湿度が低く、体も水分が不足する  
ため、こまめな水分補給が必要です！

## Step2 こうどう 行動

### 手あらい

#### □ 登校後

#### □ 給食前

#### □ トイレの後

#### □ 休み時間後

#### □ 掃除後

など



### 換気

#### □ 向かい合わせの窓やドアを開けて、空気が流れるようにする。

#### □ 窓を開けられない時は、サーキュレーターを回して空気の流れを作る。



さむ  
寒い…けどやっぱり手洗い！



### ウイルスの生存時間

くう きちゅう  
空気中  
3 時間

がみ ひょうめん  
ボール紙の表面  
24 時間

プラスチック・  
ステンレスの表面  
48~72 時間

そんなウイルスを  
数10秒で消滅  
させられる方法が  
あります。  
それが手洗い。

せっ  
石けんで10秒もみ洗い  
りゅうすい  
流水で15秒すすぐ  
かい  
2回くりかえす

手洗いは  
ココに注意！



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

手の甲

手のひら

