

ほけんたより December

令和7年12月1日

立川市立上砂川小学校

保健室



かんせんしょう
の感染症

よぼう
予防クイズ



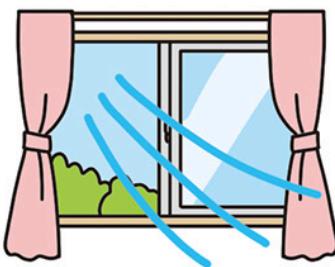
Q1

かんせんしょう よぼう
感染症を予防するために大切なことは？ 次の中
たいせつ
から選んでね。（答えは1つとは限りません）

- ①こまめに
てあら
手洗いをする



- ②部屋の空気を
い
入れかえる



- ③感染症が流行つ
ているときは、
マスクをつける



A1

ぜんぶ
全部

きそくただ
せいかつ
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
せいじ
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
うわぎ
上着のそでで
くち
口をおおう



- ②そのまま、
くしゃみを
する



- ③友だちに
とも
ハンカチを
かりる



A2

①

ただせき
正しい「咳エチケット」の方法を覚えて
おきましょう。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20°C 前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1 時間に 1 回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状 軽快	症状 軽快後 1日目	登校 OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状			症状 軽快	症状 軽快後 1日目	登校 OK	