

# ほけんだより

令和7年11月  
高岡市立こまどり支援学校  
富山県立高志支援学校  
高等部こまどり分教室

11月7日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなってきます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要となり、疲れがたまりやすくなります。衣服で体温を調節したり、温かな食べ物で体を温めるなどして体調を管理しましょう。本格的な冬に備えましょう。



## 11月の保健行事

11月4日（火）	体重測定	小学部
5日（水）	〃	中学部
6日（木）	〃	小学部
7日（金）	〃	中学部



## インフルエンザ予防接種の季節です



インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。基礎疾患をもつ人がかかると重症化する恐れもあり、肺炎等のリスクを減らすためにも予防接種が有効です。すでにワクチン接種は始まっているので主治医の先生と相談の上、計画的に接種されることをお勧めします。ご家族全員で接種されると効果が高いといわれていますので、家族の方々も接種をお勧めいたします。

### Q:インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがよいですか？

A：インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

※ワクチンの効果は2週間程度を要し、効果が続くのは約5か月といわれています。

※13歳以上は原則1シーズン1回の接種ですが、13歳未満は2回接種です。2回目は1回目から2～4週間あけて接種します。体調のよいときに計画的に接種しましょう。

### 「新型コロナウイルス感染症」・「インフルエンザ」の治癒報告書について

- ※ 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「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」です。
- ※ インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。
- ※ 登校する場合は「治癒報告書」が必要となります。「治癒報告書」は、病院ではなく保護者の方に記入していただく書類です。主治医の指示に従って記入し、登校する際に学校へ提出してください。「治癒報告書」は、学校にあります。また、ホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。

## <感染症を拡げないためのお願い>

- 風邪症状がある場合は、マスクを着用しての登校にご協力ください。体調不良時に使用することがあるため、予備のマスクを数枚、かばんに入れておいてください。
- 咳エチケットを心掛けてください。
- お子さんだけでなく、家族のどなたかが感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎等）にかかった、または疑わしい場合も学校へお知らせください。

お子さんが元気であっても感染している可能性があるため、いつも以上にお子さんの健康観察を丁寧に行ってください。この場合、保護者の方の送迎をお願いします。

- 発熱や下痢・嘔吐がみられましたら、症状がおさまってから1日（24時間）は家庭で様子を見てください。罹患後の登校初日はスクールバスの利用を控え、保護者の方が送っていただくようお願いいたします。休養中の家庭での様子や、医師からの指示を担任へお伝えください。

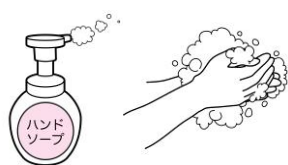
## 感染性胃腸炎（ノロウイルス）にも注意を！

毎年、寒くなると、全国各地でノロウイルスが原因とみられる集団感染が発生しています。ノロウイルスの主な症状は、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱ですが、感染しても症状が出ない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。また、感染すると、ウイルスは1週間程度（長い人では2週間以上）、便とともに排出されます。ノロウイルスは感染力が強く、ウイルスを介して二次感染が拡大するといわれています。

以下のことに注意し、感染を予防しましょう。

### 丁寧な手洗い

調理や食事の前、トイレ、オムツ替えの後



### 食品は十分に加熱

中心温度85℃以上で、1分以上の加熱が必要



### 嘔吐物の処理セットの準備

使い捨て手袋・マスク・エプロン・  
ペーパータオル・新聞紙・  
塩素系漂白剤・  
ビニール袋等



## <嘔吐物・下痢便等で汚れたものの取り扱いについて>

嘔吐や下痢で汚れた下着や衣服は、感染源になる可能性があるため、学校では洗わずビニール袋に入れ、密封して持ち帰っていただきます。消毒・洗濯をお願いします。ノロウイルスは、アルコールでの消毒では効果が弱いため、洗濯には塩素系漂白剤が有効です。しかし、塩素系の洗剤で洗濯の際、色落ちが心配される場合、小さな衣類であれば煮沸消毒します。大きな衣類であれば、バケツ等に入れて沸騰したお湯を加えしばらく放置します。それを2回繰り返します。また、処理した衣類を乾燥機で乾燥させたり、スチームアイロンで加熱したりすることも有効といわれています。

