

ほけんだより

令和8年2月
高岡市立こまどり支援学校

2月4日は「立春」。暦の上ではもう春です。枯れてしまっているように見える植物も、春に向けて、芽を出す準備をしています。雪も多く、まだまだ厳しい寒さが続いています。心も体も春に向け準備を始めましょう。



2月の保健行事

2日(月)	体重測定	中学部
3日(火)	〃	小学部
4日(水)	〃	中学部
6日(金)	〃	小学部



ちがいがわかりますか? かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

ふつうのかぜ

おの熱(あまり高くない)
● くしゃみ
● せき
● 鼻水
● のどの痛み

インフルエンザ

ふつうのかぜ +
● 高い熱(38℃以上)
● からだの痛み
● さむけ

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎

● おなかが痛い
● 吐き気
● 下痢
● 熱(あまり高くない)

ノロウイルスの主な症状は、吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱ですが、感染しても症状がない場合や、軽いかぜ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(長い人は2週間以上)で便とともに排出されます。

○家族全員、こまめな手洗い!

石けんを使い、流水による手洗いを習慣付けましょう。

特に排便後、おむつ交換後、調理や、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。

○トイレのふたは閉じて、流す!

ノロウイルスの感染源として危険な場所はトイレです。

ノロウイルスをもった人がトイレのふたを開けたまま流すと、ノロウイルスが空気中に飛散し、そこから感染が広がります。トイレのふたを閉めてから流す習慣を身に付けましょう。



ノロウイルスにも気をつけま

どんな症状になるの?

潜伏期間(24時間~48時間)のあと、吐き気、おう吐、下痢、腹痛の症状。軽いかぜのような場合と、何度も吐く場合があります。1日~2日続いて治ゆします。

予防には?

ノロウイルスは感染力が強く、感染している人のおう吐物や、便の中にいます。一番の予防は、手洗いです。

なってしまったら?

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

次年度（令和8年度）に向けて見直しを

受診結果連絡票（クリーム色）について

毎年、小1～中2の児童生徒は、年度末に新年度に向けて主治医に配慮事項や緊急時における対応についての見直しを行っていただきます。

2月、3月の受診の際には「受診結果連絡票」を持参され、主治医の先生に記入して 부탁드립니다。記入してもらった「受診結果連絡票」は担任まで提出してください。春休みまたは4月に入ってから受診予定の方は、担任へその旨お伝えください。

詳しくは本日配布の別紙おたよりをご覧ください。

大人と子供の花粉症の違い

花粉症になる子供が増えてきており、さらに、低年齢化の傾向がみられます。特に2月から3月のスギ花粉症の季節ではかぜをひく子供が多いこともあり、花粉症と気が付かないこともあります。また、大人と子供の花粉症は少し違いがあるようです。

花粉症とかぜ（感染症）の症状は、咳、鼻水、鼻づまり等、重なる部分があります。判断に迷うような場合や、かぜ症状が続く場合等には医師の診察を受けられることをおすすめします。

◎症状の出方があいまい

花粉症の主な症状といえば、くしゃみや鼻水ですが、子供の場合はちょっと異なります。子供の場合、鼻をすする、鼻づまりだけ、目や鼻をかゆがるなど症状があいまいなことが多いです。



◎大人はサラサラ、子供はサラサラとは限らない

花粉症による鼻水は、大人の場合はサラサラした水のようなものが出ますが、子供の場合は少し粘っこい鼻水が出ます。これは鼻づまりが主な症状となっていることに原因があるのではないかとされています。

◆花粉症とインフルエンザ どう違う？

症状	花粉症	インフルエンザ
全身の痛み	×	◎急激に進行
くしゃみ	◎何度も出る	△出ることもある
鼻水	◎	△
鼻づまり	◎	△
目のかゆみ	◎	×
咳	△出ることもある	○
のどの症状	△まれにイガイガ	◎痛み、腫れ