



令和7年11月25日
仰高小学校保健室

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

～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	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	発熱	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	有症状	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	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

インフルエンザと新型コロナウイルスは、登校許可証の提出の必要ありません。
かかりつけ医が判断した出席停止期間を学校へお知らせください。

持久走練習が始まりました！家庭でのサポートをお願いします

12月9日（火）の巣鴨地蔵通り商店街持久走に向け、朝練習が始まっています。お子さんたちは、汗をかきながら頑張っています。しかし、時々体調不良を訴えるお子さんもいます。

冬の持久走は、体力づくりにピッタリですが、体調管理が大切です。寒さや疲れ、体調によって、体に負担がかかることもありますので、ご家庭での体調管理のご協力をよろしくお願いいたします。また、朝から調子が悪い場合には、無理をせず、練習を休ませることも必要です。ご家庭での見守りと声かけをどうぞよろしくお願いいたします。

朝ごはんはしっかりと！



早寝・早起きを！



水分補給も忘れずに！



靴のサイズのチェックを！

