

令和4年1月11日 白山市立北陽小学校 保健室



あたら とし はじ しんせん き も  
新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。  
ことし 今年は〇〇をがんばろう！そんな目標に向かうために、まず早ね早おきで  
せいかつ はや はや  
生活リズムをととのえ、免疫力を高め、元気なからだをつくりましょう。



たの ふゆやす  
楽しすぎた冬休み… よう ちゅう い  
こんな人は 要注意！ 「冬休みモード」から切りかえ！



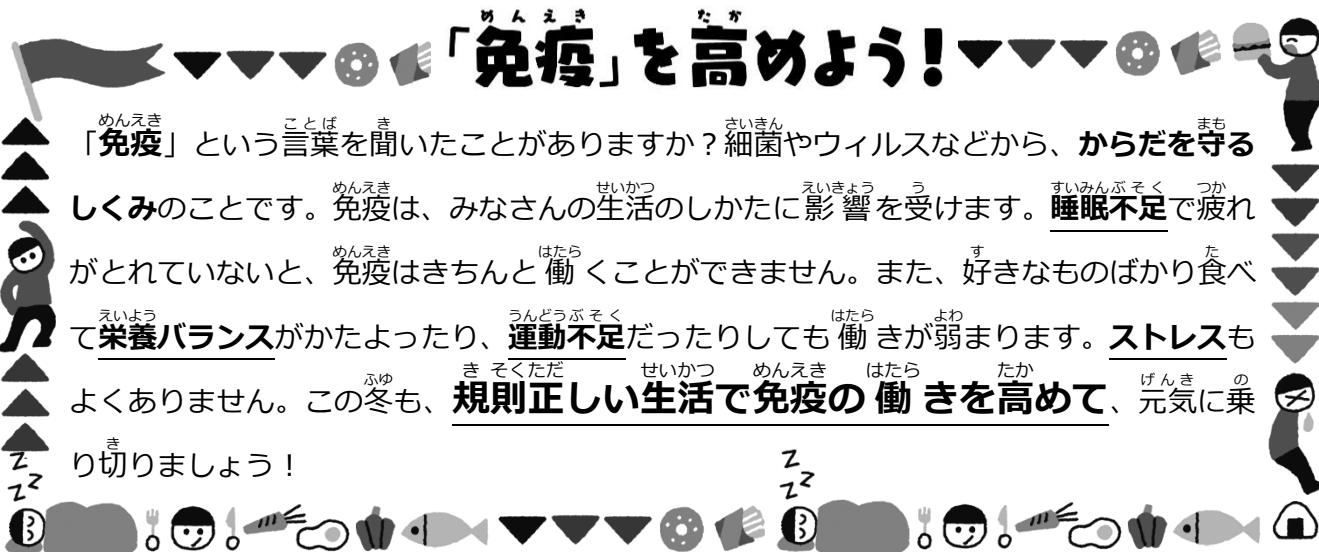
規則正しい生活は  
へ切り替えよう  
かぜ予防にもなります



# 1月の保健目標



## かぜ よぼう こころ 風邪の予防に心がけよう



## あさ きょう たいちょう 朝のチェック! 今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウィルスが  
りゅうこう 流行しやすい季節です。また、新型コ  
ロナウィルス感染症もまだ続いていま  
す。自分が覚めた時にだるさや熱はあります  
ませんか? 朝、自分の体調をチェックし  
てみましょう。

- ぐっすり眠れましたか?
- すっきり起きられましたか?
- 熱や頭痛、のどの痛みはありませんか?
- 朝ごはんは食べられましたか?
- お腹をこわしていたり痛みはありませんか?
- ぐ あい わる とき むり やす  
具合が悪い時は無理せず休みましょう



## 保護者のかたへ インフルエンザの「出席停止」について

昨年度は全国的にもインフルエンザの感染者が極めて少なく、流行は起きましたが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いいたします。

インフルエンザの  
出席停止基準



経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	××	××	😊	😊	😊	😊	⌚	
3日間	×-	×-	×-	😊	😊	😊	⌚	
4日間	×-	×-	×-	×-	😊	😊	⌚	
5日間	×-	×-	×-	×-	×-	😊	😊	⌚



発熱



解熱



登校可

\*「発症した日」は発熱した日をさします。