



れいわ ねん がついたち
令和7年12月1日
いしかわけんりつ がっこう
石川県立ろう学校
ほけんたいいくぼうきいかほけんしつ
保健体育防災課保健室

2025年ももうすぐ終わりますね。みなさんにとて今年はどんな1年だったかな?
こうがいがくしゅう しゅくはくぎょうじ けんないがい たいかい がくえんさい いそが とし
校外学習や宿泊行事、県内外での大会や学園祭など忙しい年ではなかったでしょうか。
12月22日(月)は1年のうちでもっとも昼が短く夜が長い「冬至」です。これから本格的に
さむ ふゆ はじ とうじ ななくさ
寒くなって冬が始まります。「冬至の七種」といって「ん(うん→運)」がつくものを食べ、長い夜
にゆっくり湯船につかって体の疲れをいやすのも良いですね。



12月の保健行事



12月	1日(月)	午前
12月	2日(火)	午前
12月	4日(木)	午前

(幼) 体重測定
(小2~3年) 体重測定
(小4~6年) 体重測定

インフルエンザが流行しています！！

いしかわけん がつ にち ていてんりょうきかん ほうこくしゃすう にん
石川県は11月19日に定点医療機関あたりの報告者数が38.40人となり



けいほう はつれい
インフルエンザ警報を発令しました。

きほんてきかんせんたいさく てあら などしゅしえいせい かんき せき
基本的感染対策として①手洗い等手指衛生 ②換気 ③咳エチケット

かんせんよぼう きほん よぼうせっしゅ はっしょう ていどおさ こうか やく はっしょう
は感染予防の基本です。また、予防接種は発症をある程度抑える効果(約60%)や発症した
ばあい じゅうしうかほうし ゆうこう ねんど さい さい たいしよう はな
場合の重症化防止に有効とされています。2024年度から2歳から18歳を対象とした鼻にスプレーするタイプの弱毒生ワクチン「フルミスト」が使用開始となりました。1回の接種で約
ねんかんこうか じぞく い ひょう えん えん さいみまん こども
1年間効果が持続すると言われています。費用は8,000円~9,000円ですが13歳未満の子供が
ひかせっしゅ かいじっし ちかりょうきん い ひょう えん えん さいみまん こども
皮下接種を2回実施するのに近い料金となっています。

いしかわけんけんこうふくしぶけんこうすいしんか
<石川県健康福祉部健康推進課ホームページより>

インフルエンザ警報発令！



いいかわ手洗い隊うつしませんジャー

「かからない」・「うつさない」ために
基本的な感染対策を徹底しましょう！



こまめな手洗い



換気



予防接種



咳エチケット



早めの医療機関受診



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)

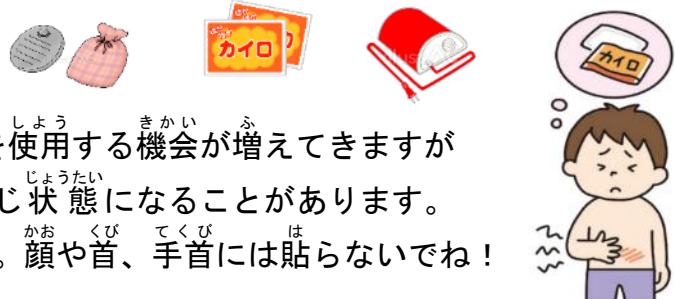
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合				発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日目に解熱した場合				発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目

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

ていおん
低温やけど

に気をつけて！



寒くなってくると“カイロ”を使用する機会が増えてきますが長時間、同じところを温めていると、やけどと同じ状態になることがあります。特に子供は皮膚が敏感なため温度管理が重要です。顔や首、手首には貼らないでね！

おしゃせ

12月19日(金)から12月23日(火)の通知表渡しの期間中に「健康診断個人カード」を各担任へ配ります。2学期中の測定記録等をご覧の上、カード表紙の確認サインをお願いします。かぜやインフルエンザが流行しています。からだを大切に良い年をお迎えください。1月の始業式に元気な姿で会えることを楽しみにしています。