

ほけんだより12月

令和7年12月1日
石川県立ろう学校
保健体育防災課保健室

2025年ももうすぐ終わりますね。みなさんにとって今年(ことし)はどんな1年(ねん)だったかな？
校外学習(こうがいがくしゅう)や宿泊行事(しゆくはくぎょうじ)、県内外(けんないがい)での大会(たいかい)や学園祭(がくえんさい)など忙しい年(いそが)ではなかったでしょうか。
12月22日(がつ)は1年(ねん)のうちでもっとも昼(ひる)が短(みじか)く夜(よる)が長(なが)い「冬至(とうじ)」です。これから本格的(ほんかくてき)に寒(さむ)くなって冬(ふゆ)が始(はじ)まります。「冬至(とうじ)の七種(ななくさ)」といって「ん(うん→運(うん))」がつくものを食べ(た)、長い夜(よる)にゆっくり湯船(ゆふね)につかって体(からだ)の疲れ(つか)をいやすのも良い(よ)ですね。



12月の保健行事



12月	1日	(月)	午前	(幼)体重測定
12月	2日	(火)	午前	(小2~3年)体重測定
12月	4日	(木)	午前	(小4~6年)体重測定

インフルエンザが流行しています！！

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

インフルエンザ警報を発令しました。

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

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歳未満の子供が皮下接種を2回実施するのに近い料金となっています。

〈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！

「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	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				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

き
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!

おしらせ

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。