

# ほけんだよい



令和7年11月10日  
鳥屋小学校 保健室  
☆おうちの人とよんでね

朝と夜の冷え込みがぐっと強くなってきましたね。鳥屋小学校でもかぜ症状での欠席が増えました。

暖かい服装を心がけ、感染症対策をしっかりと行いながら、元気に過ごしていきましょう！

## 今月の保健行事

「体重測定」と「保健指導（手あらい）」  
を行います。

11月11日(火) 5・6年生  
13日(木) 1・4年生  
14日(金) 2・3年生



## 保護者の皆様へ

インフルエンザでの欠席について、以下対応へのご協力をお願いします。

### ◎出席停止期間

『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』

裏面に出席停止期間の数え方について載せてありますので、ご確認ください。

### ◎学校への連絡

①発症日(発熱した日) ②受診した医療機関

③主な症状 ④インフルエンザの型(A型・B型) ⑤欠席期間

上記5点の内容について、『電話』または『コドモン』で連絡をお願いします。

※コドモンの場合、①・②→備考欄に入力、③～⑤→選択肢より選択



## 体を温めて過ごそう！

からだ あたた す

湯船につかって

元気いっぱい

まいにち 毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
ゆ ぶね 湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

- 疲労回復**  
からだ あたた す からだ なか ろうはいぶつ からだ  
体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。
- ストレス解消**  
からだ こころ 入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。
- 睡眠の質が良くなる**  
からだ なか おんどさ 深部体温という体の中の温度が下がるときには、人には眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。



みなさんは『冷えは万病のもと』ということわざを知っていますか？体が冷えると、体や心の調子がみだれたり、病気にかかりやすくなったりするといわれています。

衣服での工夫や、お湯にゆっくりつかる時間を作るなど、体を温めて、寒さや病気には負けない体づくりをしていきましょう。



# インフルエンザ が流行期に入りました！

石川県では、去年より一ヶ月も早く、“インフルエンザ注意報”が発令されました。全国的にも感染者がどんどん増えています。インフルエンザは、症状が出る1～3日前から周りに感染させる可能性があります。体調が優れない人は、自分の体を早く治すことと、周りの人に症状をひろげないことを考えて、早めに休み、病院でみてもらいましょう。

そして、学校での流行がみられないよう、みんなで“手あらい”、“換気”をがんばっていきましょう！

## インフルエンザの特徴的な症状

38度以上の熱



全身のだるさ



せき・鼻水



寒気



ひじ・ひざ・かたの痛み・筋肉の痛み



## ウイルスはどこからくるの？

空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接觸感染

ドアノブなどたくさん的人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



1 6つのポーズを思いだそう！



2



3

4

かぜ症状（鼻水・せき・のどの痛みなど）がある人は、マスクをつけるようお願いします。

## 感染症を寄せつけない

### 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



# インフルエンザ

## 出席停止期間早見表

発症日									
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症2日目に 軽快した場合				解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目			
	出席停止						登校可能		
発症3日目に 軽快した場合					解熱後 1日目	解熱後 2日目			
	出席停止						登校可能		
発症4日目に 軽快した場合						解熱後 1日目	解熱後 2日目		
	出席停止						登校可能		
発症5日目に 軽快した場合							解熱 1日目	解熱 2日目	
	出席停止						登校可能		