

ほけんだより

市川市立行徳小学校
保健室
令和7年1月7日

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。
 「一年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、皆さん知っていますか?
 これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。
 勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするためには、
 自分自身の生活を見直し、健康であることが大切です。健康でいられる
 ように、ぜひ計画を立ててみてくださいね。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



いま、今、何ができるで
いて、何がで
きてないかな?
心も体も元気
いっぱいで過ご
せるよう、自分
で自分の健康を
守りましょう!

きむーい季節 薙敵やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやす
いので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転ん
だとき大ケガのもと。手袋しよう。



からだが硬いときの急な運動はケ
ガのもと。準備運動を入念に。

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

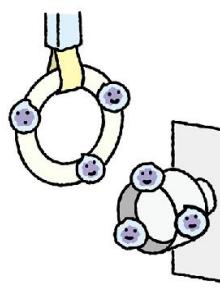
飛沫感染



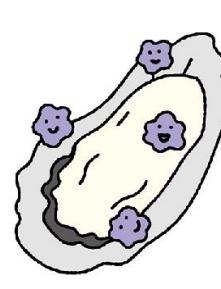
空気感染(飛沫核感染)



接触感染



経口感染



咳やくしゃみ、会話など
で出た病原体を吸
い込むことで感染。

飛沫が乾燥して空気
中に漂った病原体を
吸入することで感染。

病原体がついた場所を
触り、手を介して口や
鼻などから感染。

病原体がついた飲食
物を加熱などせずに
口にすることで感染。

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



裏面もご覧ください。

～保護者さまへ～

《インフルエンザ出席停止期間》

インフルエンザにかかった場合、学校保健安全法に基づき、出席停止扱いとなります。インフルエンザの場合は、「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」です。発症した日から数えると、最短でも6日間の出席停止になります。病院の医師に発症日や登校日の確認をしてください。また、下記にインフルエンザ出席停止期間早見表を載せましたので、参考にしてください。



千葉県では、12月にインフルエンザが大流行したため、インフルエンザ注意報が発令されました。広く周知を図るため、ほけんだより1月号は、紙での配付も行っております。

		発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後5日を経過した後			
		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
例1 発症後1日に解熱した場合	○	○	○	○	○	○	○			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例2 発症後2日に解熱した場合	○	○	○	○	○	○	○			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例3 発症後3日に解熱した場合	○	○	○	○	○	○	○			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能			
例4 発症後4日に解熱した場合	○	○	○	○	○	○	○			
	出席停止	登校可能								
例5 発症後5日に解熱した場合	○	○	○	○	○	○	○			
	出席停止	出席停止	登校可能							

(※その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。)

◎発症日（0日目）は、病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状（発熱、関節痛など）が始まった日のことをいいます。

◎解熱日（0日目）とし、その後2日間発熱がない（計3日間）場合、翌日より登校可能となります。

◎個人によって症状や経過は違いますので、かかりつけの医師にご相談ください。

◎インフルエンザの疑いがある場合は、病院の受診をお願いします。

◎インフルエンザについて、「登校許可書」の提出は必要ありません。



～インフルエンザ感染拡大を予防するための保健室からのお願い～

インフルエンザが流行しています。お子様の朝の健康観察を十分に行っていただき、体温がいつもより高かったり、体調が優れなかつたりした場合は、無理せずお家で様子を見てください。



また、前日に高い熱が出た場合でも同様です。当日の朝に薬を飲み、解熱後、登校されるお子様も多くいらっしゃいますが、学校に来ても朝から体調が悪く、早退されるケースが見受けられます。できましたら、お家で様子を見ていただけると、お子様がつらくないかと思います。ご理解、ご協力をお願いいたします。