



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いします。

「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

よい食事をする

● 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、何ができていて、何ができていないかな？
心も体も元気
いっぱい過ごせるよう、自分で自分の健康を
まもりましょう！

ぎむーい季節 事故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。



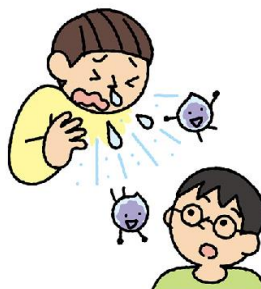
ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体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



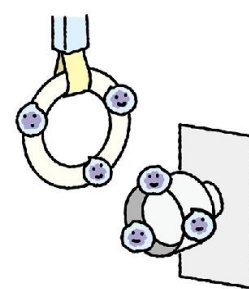
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



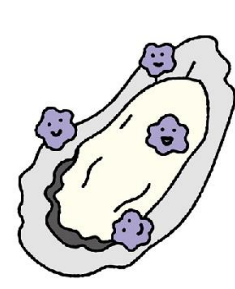
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



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。

経口感染



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

手洗い・消毒
だけじゃない！



裏面もご覧ください。

《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	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日目に解熱した場合		解熱							
		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日目に解熱した場合			解熱						
		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日目に解熱した場合				解熱					
		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日目に解熱した場合					解熱				
		出席停止	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5	発症後5日目に解熱した場合						解熱			
		出席停止	出席停止	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

(※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は、「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、体調が優れなかったりした場合は、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。できでしたら、お家で様子を見ていただくと、お子様がつかうかと思ひます。ご理解、ご協力をお願いいたします。

