

ほけんだより12月

令和7年12月8日
東国分爽風学園
市川市立稲越小学校
保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう！



朝晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥して冬らしくなってきました。
今年はいつもより早い時期からインフルエンザが流行しています。市川市内でも、学級閉鎖や学年閉鎖になる学校がたくさん出ています。稲越小学校でも、学級閉鎖を行いました。
もうすぐ冬休み。体調を整えて元気に過ごせるようにしたいですね。

—11月19日 千葉県に インフルエンザ警報発令！—

ミーズン到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

こまめにうがい・手洗い	バランスのよい食事 ビタミンも たっぷりと	しっかり睡眠
気温に合わせて衣服の調節 着たり... 脱いだり	肌着をきちんと着る 暑い時は汗を吸い 寒い時は保温してくれる	部屋の換気をする
人混みを避ける	適度に運動	ストレス発散 おどろきナイ...? 病は気から...

【インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症にかかったら】

発症日を入れてね

どうこうさいかいび はやみひょう

元気！回復

	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
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快
インフルエンザ	発症	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

コロナもインフルもここは同じ /

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

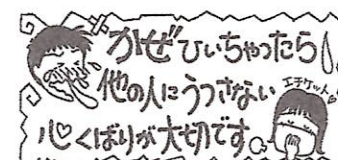
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

登校再開日

どちらも学校保健安全法に基づき、出席停止になります。出席停止基準は、発症した日を0日目とし、5日経過するまで、は同じですが、そのあとが少し違います。

インフルエンザ「かつ解熱後2日を経過するまで」

新型コロナウイルス感染症「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」となります。熱が下がって元気なのに...と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。



冬休みを健康で安全にすごすための約束

生活リズムを崩さない	家でも感染症対策	少しずつでも毎日運動	暗くなる前に家に帰る
-------------------	-----------------	-------------------	-------------------

規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう