

ほけんだより

ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう
長久手市立北小学校
ほけんしつ
保健室
れいわねん
令和7年12月発行
がつはっこう

ニュースであったように、北小でも
インフルエンザが大流行した11月でした。

まだ、これから寒い時期が続きます。保健委員が集会で教えてくれた「手洗い」「マスク」「換気」を大事にして、体調を整えながら元気に過ごしていきましょう。

えっぽ
えっぽ



保健室からのお願い



保健室の手当で使っている、保冷剤や保冷剤を入れる袋、保冷剤をとめるバンドが返ってきていません。手当グッズが少なくなりとても困っています。保健室から借りた物は返してくださいね。

ふゆやす ちゅう き 冬休み中に気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する。
- 寝る前や何か食べた後は、必ず歯みがきをする。
- 夜更かししないで、規則正しく生活する。
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす。
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする。
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める。

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいさがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



北小では、
10月下旬から
約200名がイン
フルエンザにか
かり、AとB
両方の発生
報告があります

特徴

通常の風邪と比べて、急激
に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、
関節痛、咳、鼻水、倦怠感、
悪寒など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染
者の中止物やおう吐物など
からも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、
腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、
強い発熱や呼吸器症状まで
幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度
以上の発熱、倦怠感、味覚
障害など

インフルエンザや 新型コロナウイルス 感染症にかかったら 出席停止です！

急に高い熱(38°C以上)が出たり、寒気がしたり、
全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、イン
フルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった
のかも!? 早めに病院に行きましょう。インフルエン
ザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります
(それぞれの出席停止期間は下の図を見てください)。
どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に
気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

インフルエンザの場合

例:

3日に解熱した場合、
4日に解熱した場合

はつしうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
みつかめ 3日目に 解熱した場合		はつねつ 発熱		はつねつ 解熱	はつねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	はつねつ 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK
よつかめ 4日目に 解熱した場合		はつねつ 発熱		はつねつ 解熱	はつねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	はつねつ 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK

新型コロナの場合

例:

4日に症状が軽快した場合、
5日に症状が軽快した場合

はつしうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
よつかめ 4日に症状が 軽快した場合		ゆうしようじよう 有症状		しようじよう 症状	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK	
いつかめ 5日に症状が 軽快した場合		ゆうしようじよう 有症状		しようじよう 症状	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK	

☆ 1月に3学期の身体測定を行います。結果は、健康手帳でお知らせします。