

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 ほけんしつ  
長久手市立北小学校 保健室  
れいわねん がつはっこう  
令和7年12月発行



がつ ほけんもくひょう  
12月の保健目標  
ふゆ けんこう  
冬を健康に  
す  
過ごそう



## 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。

ニュースであつたように、きたしょう  
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。

えっほ  
えっほ



## ほけんしつ 保健室からのお願い

保健室の手当てで使っている、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。手当て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。



## 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



### 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、感染者の排泄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℃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日目に解熱した場合、  
4日目に解熱した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

### 新型コロナの場合

例：

4日目に症状が軽快した場合、  
5日目に症状が軽快した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	軽快後1日目	軽快後2日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	軽快	軽快後1日目	軽快後2日目	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。