



すこやか

長門市立向津具小学校

第9号

令和7年1月8日

新しい1年が始まりました。今年（ねん）はへび（へび）年（とし）です。干支（えと）のへび（へび）は縁起（えんぎ）の良い動物（どうぶつ）で、脱皮（だっぴ）することから「復活（ふっかつ）と再生（さいせい）」を表（あらわ）すとされています。みなさんにとって、新しい自分（あたらし）に生まれ変わる年（とし）・希望（きぼう）の年（とし）になるよう、保健室（ほけんしつ）から応援（おうえん）しています。

寒い冬体調管理に気をつけて

インフルエンザの流行（へいりゅう）が心配（しんぱい）される季節（きせう）になりました。登校（とうこう）前にしっかりと健康観（けんこうかん）察（さつ）をお願いします。感染（かんせん）拡大（くわだい）を防（は）ぐためにも、発熱（はつねつ）や風邪（かぜ）等の症状（しやうじょう）がある場合は、早（はや）めに病院（びやういん）受診（じしん）をお願いします。無理（無理）をされず（されず）に家庭（かてい）でゆっくりお休（やす）みください。

登校（とうこう）後（ご）、発熱（はつねつ）等（とう）風邪（かぜ）の症状（しやうじょう）がある場合は、お迎（むか）えをお願い（をんがひ）することがありますので、ご協（きょう）力（りき）をお願い（をんがひ）いたします。

きょう たいちよう

今日の体調（たいちよう）は？

- ☐ 痛いところはない？
- ☐ 朝（あさ）ごはんは食（た）べた？
- ☐ 顔（かお）色（いろ）はいい？
- ☐ よく眠（ねむ）れた？
- ☐ うんち（で）は出（で）た？
- ☐ 体（たい）温（おん）は ____℃

☒ 毎朝（まいあさ）チェックしよう！



インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間

発症（はつしやう）した後（のち）5日（ごにち）を経過（けいこ）し、
かつ 解熱（かいねつ）した後（のち）2日（ふたにち）を経過（けいこ）するまで

※医師（いし）が感染（かんせん）のおそれ（おそれ）がないと判断（はんだん）した場合は、これより早い時期（じき）でも登校（とうこう）可能（かう）

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症		解熱				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



「解熱（かいねつ）した後（のち）、②日（にち）を経過（けいこ）するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染（かんせん）すると、1～3日（いちさんにち）の潜伏（かくはつ）期間（きかん）の後（のち）、急に発症（はつしやう）（発熱（はつねつ））します。感染（かんせん）した人（ひと）からウイルスが出（で）るのは、発症（はつしやう）前（まへ）の1日（いちにち）と、発熱（はつねつ）の期間（きかん）（3～5日（さんごにち）くらい）、そして解熱（かいねつ）後（のち）2日（ふたにち）間（かん）くらいです。

「発症（はつしやう）した後（のち）、⑤日（にち）を経過（けいこ）」のわけ

インフルエンザの治療（ちりょう）薬（やく）を服用（じやくりやう）すると、ウイルスが残（のこ）ったままだでも2日（ふたにち）くらいで熱（あつ）が下（くだ）ることがあります。この場合（ばいばい）、解熱（かいねつ）後（のち）2日（ふたにち）を過（へ）ぎても感染（かんせん）力（りき）が続（つづ）くため、「発症（はつしやう）した後（のち）、5日（ごにち）を経過（けいこ）」するまでは出席（しゅっせき）停止（ていし）です。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流（なが）しましょう。



部屋の加湿

空（く）気が乾燥（くわう）するとウイルスに感染（かんせん）しやすいため、湿度（しつど）は50～60%に。

部屋の換気

窓（まど）を開（ひら）けてウイルスを追（お）い出（で）しましょう。

人混みを避ける

人（ひと）がたくさんいると感（かん）染（せん）の確（かく）率（りつ）が高（たか）くなります。

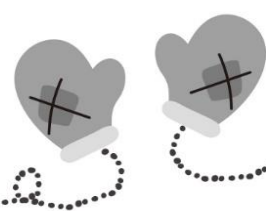
マスクを着用

鼻（はな）やのど（のど）が潤（うる）って、感（かん）染（せん）の予（よ）防（ぼう）に。

くしゃみやせきでウイルスが飛（と）び散（ち）るのも防（は）ぎます。

規則正しい生活

十分（じゅうぶん）な睡眠（すいみん）、規則（きぎよく）正（ただ）しい生活（しやうか）・バラン（ばらん）スの取（と）れた食（じき）事（じ）で免疫（めんぎ）力（りき）がアッ（あ）ップ（ぷ）します。



かぜとインフルエンザ のちがい

かぜ

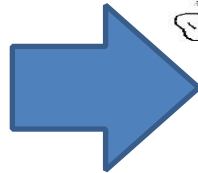
インフルエンザ



あまり多くの人にうつらない



比較的 ゆっくり すすむ



突然症状 が出る



多くの人にうつる



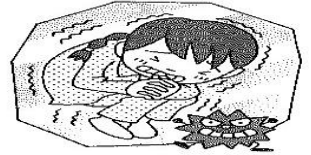
さむけが比較的かるい



熱はあまり高くない



38℃以上の高い熱



さむけがつよい



からだの痛みは少ない



からだの痛みはつよい

さむしいけど・・・

歩くときも
背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。
猫背を続けていると体に負担がかかって
肩こりや腰痛、頭痛などの原因にな
ります。
猫背を防ぐためにこんなことを意識して
歩きましょう。

少し先を
見る



肩の力を
抜く

お腹に軽く
力を入れる

腕を後ろに
引くように
動かす

寒いと、体が縮こま
った姿勢になってしまいが
ちですが、そのような時こ
そ、正しい姿勢や歩き方を
意識してみてください。姿
勢良く正しい歩き方をす
ると、体の活動量もアップ
して代謝があがり、それだ
けで少し温かくなります
良い姿勢はやる気アップに
も繋がります

心の声に
耳をすまして

やる気が出ない

集中できない

食欲がない

体がだるい

どれも心の不調のサインかも
しれません。本当につらくな
る前に、ゆっくり寝たり、気
分転換をしたり、たくさん笑
ったりして、たまったストレ
スを解消しましょう。



寝る

話す



気分転換



笑う



