

ほけんだより 1月

令和6年 1月9日
新開小学校 保健室

あたら とし がくねんさいご がっき はじ さくねん こうはん
新しい年そして学年最後の学期が始まりました。昨年の後半は、
コロナ以外の感染症の流行りもあり、日ごろの体調管理の大切さを
感じる事が多かったのではないのでしょうか。まだまだ、寒さが続きます。
休養・栄養・保温・加湿対策を行い乗り切りましょう。



なぜとインフルエンザの違いは？

いっぱんてき かぜ さまざま
一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通
の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が
中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエ
ンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

いっほう
一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染する
ことによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、
筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが
特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、
咳等の症状も見られます。(引用；厚生労働省サイト)

ほつねつご とうこうまえ いりょうきかん じゆしん
発熱後の登校前に、医療機関を受診
いただきありがとうございます。
がっこうぜんたい もほう
学校全体の予防につながっています



1～2月の保健関連行事

しんたいけいそく
身体計測1/15(月)～18(木)

※体育着で計測します。

ねんせいやくぶつらんようぼうしきょうしつ
6年生薬物乱用防止教室

1/23(火) 13:45～

かんきょうけんさ
環境検査 1/24(水)

☆学校保健委員会

1/20(土)14:00～

「子どものゲーム依存～その
予防と回復支援の方法～」

講師；平成国際大学教授
水國照充氏

※当日参加も歓迎です。

☆保健目標☆

「石けんでの手洗いを
忘れずにしよう」



「冬休み元気カード」を
担任の先生に提出しましょう

★かぜの原因もウイルス(細胞膜をもたない)がほとんどです。
お薬の抗生剤(細菌の細胞膜を壊す)は効き目がありません。
温かくして休養をとること等で回復します。無理な登校は
長引く可能性があるので、お気をつけください。

病気と戦う力をつけるためにできること



□ 十分な休養(眠さをがまんしない)

□ バランスのとれた食事、こまめな水分補給



□ 朝は同じ時間に起床し、ごはんを食べる

□ 外で遊ぶ(太陽をあびて、体を動かす)

★毎日登校★昨年の秋からの感染症流行、夏の異常な暑さを乗り越え、16人の児童が
4月から12月末まで、遅刻・早退なく毎日登校できました。高学年になると、保健室への
来室もほぼない児童ばかりです。体格の傾向は「標準からやや痩せ」でした。健康管理の
バロメーターとして、「肥満・痩せ傾向」には注意が必要なようです。



しゅつせきていしきかん
出席停止期間

☆インフルエンザ
発熱日0日で5日間
かつ解熱後2日

☆コロナウイルス
発症日0日で5日間
かつ症状軽快後1日

※上記期間は登校できま
せん。その他は医師の
指示に従ってください。