

ほけんだより 12月

令和7年12月
戸田市立喜沢小学校
保健室



今年は早い時期からインフルエンザが流行し、埼玉県でも学級閉鎖や学年閉鎖などが色々な地域に広がっているようです。これから寒さや乾燥が本格的になってきます。空気の乾燥で、活動が活発になるウイルスもいるので、睡眠・食事・運動はもちろんのこと、シャワーやお風呂に入り、身体を温めて休むのもいいですね。寒さに負けない体力をつけて、冬も元気に過ごしましょう。

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：

みつかめ げねつ ばあい
3日目に解熱した場合、
よつかめ げねつ ばあい
4日目に解熱した場合

	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 げねつ ばあい 解熱した場合		はつしうび 発熱		げねつ 解熱	げねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつ 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 げねつ ばあい 解熱した場合			はつしうび 発熱		げねつ 解熱	げねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつ 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：

よつかめ しうじょう けいいかい
4日目に症状が軽快した場合、
いつかめ しうじょう けいいかい
5日目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 しうじょう 4日目に症状が けいいかい 軽快した場合			ゆうしうじょう 有症状		しうじょう 症状	けいいかい 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK	
いつかめ しうじょう 5日目に症状が けいいかい 軽快した場合				ゆうしうじょう 有症状		しうじょう 症状 けいいかい 軽快	けいいかい 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK

保護者の方へ

本校でも11月に入ってインフルエンザで欠席する児童が増えてきました。インフルエンザは普通のカゼと違い感染力が強いことが、特徴の一つです。そのため法律で出席を停止する期間が決められています。解熱した日によって、出席停止の期間が変わります。必ず主治医の先生にご相談いただき、しっかり治してから、登校する様にお願いいたします。また、食欲がない、元気がない、顔色がよくないなど登校前の健康観察も行っていただければ幸いです。

腸にやさしい生活をしよう

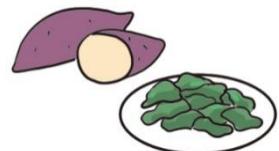
みなさん、毎日うんちがでていますか？体調不良で、保健室に来室した人に、うんちが毎日出ているかどうかの質問をすると、毎日でない、便秘気味でお腹が痛くなるという人が、増えているように感じます。

大腸には、約1000種類、100兆個もの細菌が生息していると言われていますが、種類や分布の仕方は、一人一人違うため、自分にとってよいバランスを整えることが大切です。

□寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む



□ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る



□さつまいもやわかめなど食物纖維の多い食品を摂る



□軽い運動やストレッチをする

□おなかのマッサージをする

□生活リズムを整える（早寝早起き・朝ごはん）

□ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスする）

腸を整えることで、免疫力もあがります。感染症が流行るこれからの季節、腸の健康をより意識して、取り組んでみてください。

「快適な」室内環境を整えて、健康新たに過ごそう

室温を20°C前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気に入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

教室の環境もおうちの環境も気持ちのいい環境は、同じですね。

教室でも気づいた人が窓の開け閉めをする、自分から汚れている場所のそうじをするなど、お互いのちょっとした気遣いで心身ともに、レベルアップできますね。

のどの乾燥に注意！

