



令和7年 1月号
国見小 保健室

インフルエンザを予防しよう

今年も県内ではインフルエンザが大流行しています。インフルエンザの予防は、みんなで行うことが大切です。

今年もよろしくお願いたします

新年あけましておめでとうございます



新しい年のスタートです。どんな1年になるか楽しみです。新年の目標はたてましたか？目標を達成するために必要なこと、それは…“元気な心”と“元気な体”です！心と体を大切に、今年1年、けがや病気に気をつけてすごしましょう。

冬休みモードから学校モードへきりかえよう

冬休み明け、体がだるいなあと感じている人はいませんか？それは、生活リズムの乱れが原因かもしれません。乱れてしまった生活リズムのままでは、体の免疫力が下がり、かぜをひきやすくなります。6つのサイクルを意識して、学校モードへ切り替えましょう！



| | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| ① 外から帰ったら手あらいうがいをしよう | ② かぜや体調のわるい人はマスクをしよう | ③ かんそうした部屋に注意しよう |
| ④ 栄養バランスのとれた食事をとろう | ⑤ 十分にすいみんをとろう | ⑥ 寒くても、てきどな運動をしよう |



マスクを着用するときは、口・鼻をしっかりとおおいます。すきまをあけないようにしましょう！

保護者の方へ ~インフルエンザの出席停止の期間について~

もし、インフルエンザを発症したら…発症した日が0日目、次の日は1日目となります。下の図を参考に休養を十分にとって、体調を整えてください。また、病院を受診する際は、かかりつけ医と相談していただき、インフルエンザの検査だけでなく、新型コロナウイルスの検査も実施されることをおすすめします。感染症対策へのご協力をお願いいたします。

| インフルエンザにかかったら | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|---------------|---------|---------|--------|----------|----------|----------|-----------|-----|
| 登校できません | 発症 (××) | 発症 (××) | 解熱 (😊) | 1日目 (😊+) | 2日目 (😊+) | 2日目 (😊+) | 登校OK (校舎) | |
| | 発症 (××) | 発症 (××) | 解熱 (😊) | 1日目 (😊+) | 2日目 (😊+) | 2日目 (😊+) | 登校OK (校舎) | |
| | 発症 (××) | 発症 (××) | 解熱 (😊) | 1日目 (😊) | 2日目 (😊+) | 2日目 (😊+) | 登校OK (校舎) | |

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。