



ほけんだより12月



令和 7年 11月 28日
板橋区立高島第二小学校
校長 榎田 佳江

みなさん、体調はいかがですか？高島第二小学校でもインフルエンザのお友達が増えてきました。登校する前に、体調を確認してください。また学校で体調が優れないときは、早めに担任の先生に伝え、保健室へ来てください。

冬休みまでもう少しです。元気に最終登校日を迎えてください。

今月の保健目標

寒さに負けない
体を作ろう！

寒い季節を、元気に過ごしましょう！

寒い日が続きますが、おうちの中でぬくぬく過ごしていませんか？インフルエンザも流行はじめています。下のチェック項目を確認して、取り組んでみましょう！

- ☐ 外に出て運動している。
- ☐ 3食 バランス良く食べている。
- ☐ 温かい飲み物で水分補給をしている。
- ☐ 夜更かしせず寝ている。
- ☐ 体調チェックをしている。
- ☐ 手洗い・うがいをしている。
- ☐ 窓を開けて換気をしている。
- ☐ 体調が悪いときや感染症流行時は、マスクをしている。
- ☐ 体温調整できる服装をしている



冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間決めて使おう。

もしかしてインフルエンザ？



通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれない。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



**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：

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	解熱	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

新型コロナウイルスの場合

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	症状軽快	軽快後1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	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校

保護者の方へ



- ① 日頃より、学校保健にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。早退等でご連絡した際も、迅速にご対応いただき感謝申し上げます。1月から、どうぞよろしくお願いいたします。
- ② 12月の個人面談で、2学期に測定した身長・体重の結果を配付いたします。ぜひお子様とご確認ください。
- ③ 6月に実施した歯科検診の受診率が低迷しています。永久歯で「要受診」となっているお子様もいます。早期の受診をお願いいたします。
- ④ 本校でも、インフルエンザに罹患する児童が増加しています。朝、体調が優れない場合は無理して登校せず、おうちで様子を見ていただきますよう、よろしくお願いいたします。