



令和8年1月8日 長田小学校 保健室
ほけんだより1月号 文責：内田春奈
1月の保健目標
「かぜ・インフルエンザを予防しよう」

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。
新しい年が始まりました。今年はどうな年にしたいですか？からだも心も元気いっぱい過ごせるよう、自分で自分の健康を守っていきける力をつけていきましょう！
冬休み中、夜更かし、朝寝坊の生活をしていた人はいませんか？学校の生活リズムを取り戻せるようにしましょうね。ご家庭での声掛けをよろしくお願ひいたします。

かぜ・インフルエンザを予防しよう

12月にインフルエンザによる学級閉鎖がありました。冬休み明けも、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、冬の季節の感染症の流行がみられる季節です。引き続き、手洗い・うがい・換気の感染症予防をしましょう。

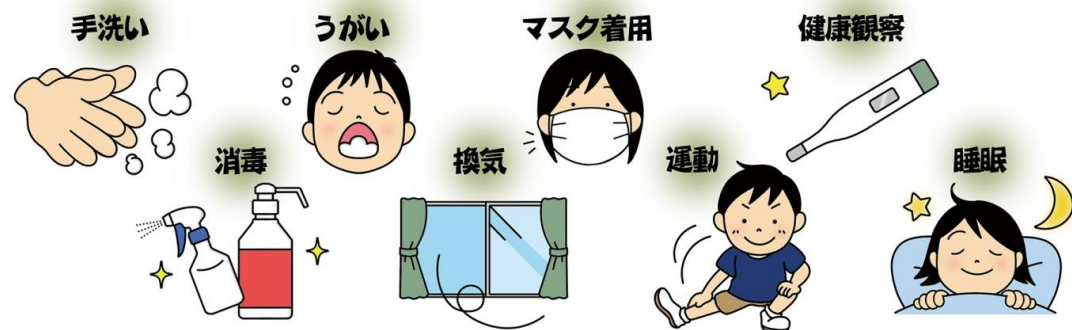
コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもかぜも…予防方法は同じです



インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザ
登校できる？

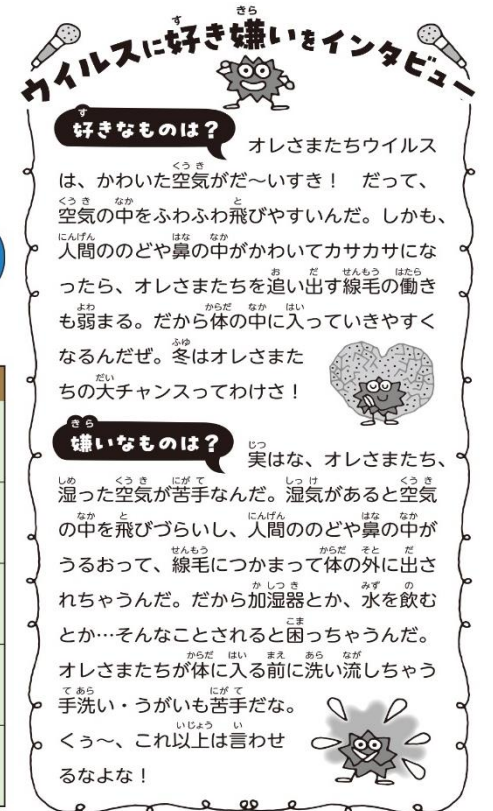
2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること

解熱してから
2日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
<div>発症 (発熱)</div>						 登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
						 登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
						 登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
							 登校OK	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
								 登校OK



2025年（昨年）の保健室の様子（4月～12月）

今年も元気に過ごそう



10月が一番保健室に来た人が多かったで



すりきず、だぼくの順に多かったで。



の症状が多かったです。