



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。今年はどんな年にしたいですか?からだも心も元気いっぱいです
ごせるよう、自分で自分の健康を守ってい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カゼも…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

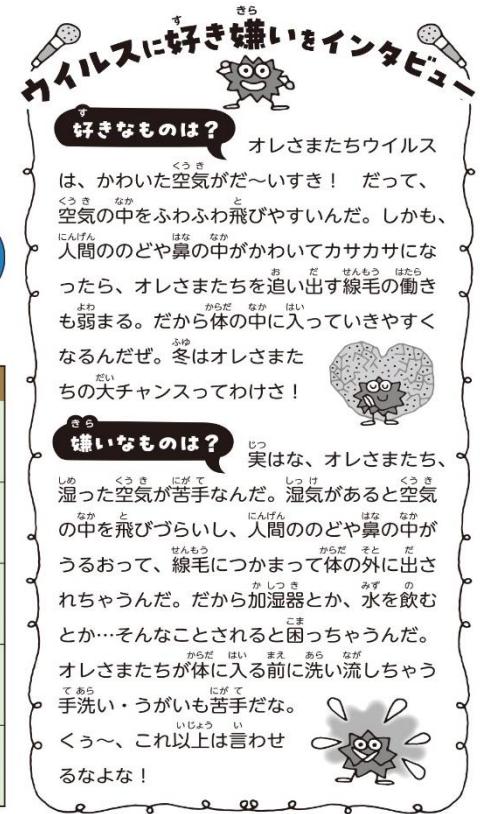
インフルエンザ

登校できるの?
いつから

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	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発症 (発熱)								
	解熱 1日目	2日目						
		解熱 1日目	2日目					
			解熱 1日目	2日目	登校OK			
				解熱 1日目	2日目	登校OK		
					解熱 1日目	2日目	登校OK	
						解熱 1日目	2日目	登校OK



2025年(昨年)の保健室の様子 (4月~12月)



10月が一番保健室に来た人が多かったです

すりきず、だぼくの順に多かったです。

の症状が多かったです。

今年も元気に過ごす