

げんキッズ



令和7年12月10日
燕市立燕北小学校
保健室 No.8



かんせんしょう よぼう
★感染症を予防しよう！

全国的にインフルエンザがはやっています。燕市でも学級閉鎖になっている学校もあります。
学校に来る前に健康観察をして、自分の体調を確認しましょう。朝の時点で体調が悪かったら、無理をして学校には来ずに、お家でゆっくり休みましょう。

てあら
うがい・手洗い

かんき
換気



きてます
インフル

マスク

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだいすき！だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていくやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くう〜、これ以上は言わせなよな！

しょうじょう
インフルエンザの症状

- 38度以上の発熱
- 関節の痛み
- 筋肉痛
- だるさ
- 頭痛
- 寒気
- 吐き気
- のどの痛みや鼻水が見られることもある

保護者の方へ

燕市では現在、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の登校許可証は不要です。

診断された場合は、受診日と出席停止期間を学校にお知らせください。その他の感染症は、登校許可証が必要になる場合もあります。登校許可証は、学校のホームページからダウンロードしていただくか、学校に取りに来ていただけますよう、お願いいたします。ご不明点等ありましたら遠慮なくご連絡ください。

★みんなくチャレンジウィークにご協力 ありがとうございました

11月12日～11月18日の1週間、今年度2回目の「みんなくチャレンジウィーク」に取り組みました。前回よりも多くの子どもたちが、就寝時刻や起床時刻を意識して生活できたようです。習慣化に向けて、引き続きサポートをよろしくお願いいたします。

～後期「みんなくチャレンジウィーク」の結果（7日のうち5日以上目標を達成できた児童）～
（太字は前期よりも記録が伸びた箇所）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
就寝時刻を守れた	84.6%	82.4%	62.5%	50.0%	77.3%	68.0%
起床時刻を守れた	61.5%	76.5%	75.0%	66.7%	68.2%	64.0%
メディア時間を守れた	69.2%	76.5%	66.7%	66.7%	81.8%	92.0%
お家のルールを守れた	84.6%	88.2%	79.2%	58.3%	95.5%	88.0%

→低学年で特に、就寝時刻を守れた子どもたちが多くいました。
冬休みに入っても、生活リズムを崩さずに、元気に過ごせると良いですね。

～児童の感想～

- ・自分で決めたルールを守るように頑張った。
- ・みんなくを頑張ると、朝余裕ができて良いことがたくさんあった。これからも頑張りたい。
- ・朝すっきり起きられるようになると、学校で眠くならない。
- ・早く寝て早く起きたら、ご飯が美味しく食べられるようになったし、「勉強やるぞ」という気持ちになって良かった。
- ・頑張ったことは、二度寝をしないこと。本を読むことが多かったので、目に良かったと思う。
- ・休日の早寝早起きができなかったのが、みんなくチャレンジウィークが終わっても頑張っていきたい。

