

ほけんだより

11月

No. 13 / 令和7年11月20日 燕市立小池小学校 保健室



○ かぜやインフルエンザを予防しよう



寒くなり、かぜ気味の人が増えてきました。2学期も残り約1か月です。小池小の全員が、毎日元気に登校できるように、みんなで予防に努めましょう。

① 登校前に、健康チェック

家を出る前に「具合が悪い」と感じたら無理して登校せずに、病院に行きましょう。咳や鼻水、のどの痛みがあるときは、必ずマスクを着けます。



自分とみんなを守る「マスク」



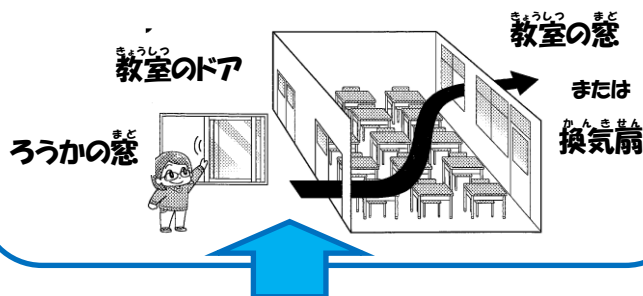
② こまめな手洗い・うがい

登校後、トイレの後、給食の前、そうじの後、石けんでていねいに手を洗いましょう。一緒にうがいをすると、のどの保湿になります。



③ 汚れた空気を外に出す

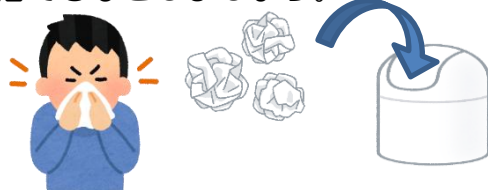
教室では、ろうかの窓・教室のドア・教室の窓を開けて、空気の通り道を作りましょう。そうじの時や火・木の昼休みには、5分間教室の窓とドアを開けて空気を入れ替えます。



④ 鼻水をかんだティッシュは、ミニごみ箱へ

鼻水やつばの中には、ウイルスがたくさん入っています。

ふた付きのミニごみ箱に捨てる、ミニごみ箱がないクラスは毎日ごみを捨てるなどしましょう。



○ 温かい服装を工夫しよう ～下着はすごい～

学校では、みなさんの健康を守るために換気を行います。でも、寒いからと言って、室内で上着やネックウォーマー等を着けるのはやめましょう。温かさのコツは、「空気の層」を作ることです。下着やうすい長袖などを重ねて着ると、服と服の間に空気の層ができて暖かいですよ！



⑤ 規則正しい生活リズムで過ごす

毎日、「十分な睡眠」と「バランスのよい食事」をとりましょう。そして、元気いっぱい体を動かして遊び、かぜに負けない健康な体を作りましょう！



冷えの改善 ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えがきになりませんか？体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなどの体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める(首、手首、足首)
- カイロを使う(ただし低温やけどに注意！)
- 靴下(足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの)やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー(腹巻)を身に着ける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む(スープ、お茶、白湯など) する
- ウォーキングやリズム体操などの軽い運動を

保護者の方へ

インフルエンザと新型コロナウイルスについて

小池小学校では、一旦インフルエンザの流行は収まりましたが、まだゼロにはなっていません。また、例年より1か月早く、新潟県にインフルエンザ注意報が出ています。

学校は、集団生活の場であるため、一度ウイルスが持ち込まれると、感染が拡大しやすいです。一人一人が予防に努めるとともに、特に登校前の健康観察は、確実に行ってください。

朝の健康観察をお願いします

いつもと体調が異なる場合は、無理して登校させず、早めの医療機関受診をお願いします。また、受診した結果を学校にお知らせください。



◇出席停止期間の基準

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OK

新型コロナの場合 (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	症状軽快後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	症状軽快後1日目	登校OK

＊インフルエンザと新型コロナウイルスは、現在は登校許可証明書不要です。

◇マスクの着用について

・鼻水や咳、のどの痛みがあるときは、登校前にマスクを着用させてください。

＊ 受診していない場合は、早めに医療機関を受診してください。



- ・学級や学校での感染症発生状況によっては、子どもたちにマスクの着用を促す場合があります。ランドセル等に、予備のマスクを2～3枚ご用意ください。
- ・新型コロナウイルス感染症の出席停止が明けた後は、発症後10日頃までは、マスクの着用をお願いします。