



# ほけんだより

令和6年1月9日

我孫子市立湖北小学校

保健室

おうちのかたといっしょによみましょう

あら いちねん ふゆやす けんこう げんき す  
新たな一年が始まりました！冬休みは健康で元気に過ごせましたか？

さて、みなさんは今年、どんな一年にしたいですか？勉強をがんばりたい、係活動や習いごとをがんばりたい、など、いろいろな目標があると思います。しかし、すべての基本は健康であることです。早ね早起きをする、歯をていねいにみがくなど、健康に過ごすための目標を立て、実行しましょう！みんなが笑顔の一年になりますように！



## 1月の保健目標・・・「 病気にならなための工夫をしよう 」

ことし かねんせいいい ちようえん しんばい きせつ  
今年もかぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎が心配な季節になってきました。

まいとしりゆうこう かんせんしやう よぼう  
毎年流行する感染症を予防するために、みなさんはどのような予防をしていますか？

かんせんしやう よぼう かんが せいかつ  
どんなことが感染症の予防につながるのか、考えながら生活をしてみましょう！

## インフルエンザ

## かぜ 風邪

### ちがいの違いは？



	インフルエンザ	かぜ 風邪
はつねつ 発熱	こうねつ 高熱 (38℃以上)	つうじょう 通常は微熱 (37～38℃)
おも 主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 かんせつつう きんにくつう 関節痛、筋肉痛、 ぜんしん けんたいかん 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 はなみず す づつう 鼻水、頭痛 など
しょうじょう 症状の進行	きゆうげき 急激	ゆっくり



## 自分でできる予防法

きそくただ せいかつ めんえきりよく たか しつない おんど しつど  
規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

保護者のみなさまへ



# インフルエンザについて

本校では2学期にインフルエンザの流行がありました。しかし、毎年この時期にもインフルエンザの流行がみられます。そこで保護者のみなさまにご協力をお願いします。

- お子様の発熱等、万が一に備え、必ず連絡がつくようにしてください。  
(職場の電話番号もお知らせください。連絡先に変更があった場合もお知らせください。)
- 欠席の連絡は、なるべく症状を詳しくお知らせください。(熱・頭痛・腹痛・咳など)
- 病院で「インフルエンザ」と診断された際は、なるべく早く学校に連絡をしてください。  
その際、病院名もお知らせください。

※インフルエンザは欠席扱いにはなりませんので、医師から登校許可ができるまで、家庭で十分休養をとってください。

※「診断書」や「治癒証明書」の提出は必要ありません。

おうちの方へ

## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能 
出席停止期間	→							

## 3学期 3学期 3学期 3学期 3学期 はついくそくていにてい 発育測定日程

	1校時～	2校時～	3校時～	4校時～
1月15日(月)	6年生	5年生	4年生	
1月16日(火)	なかよし学級	1年生	2年生	3年生

【持ち物】 体操服(上下)

【その他】 けんこうカードは、発育測定当日に家庭に返却します。

保護者印押印、または、サインをしていただき、1月19日(金)までに担任に提出してください。