

# ほけんだより



令和7年12月

堺市立金岡南小学校 保健室

2学期があと少しで終わります。やりたいと思っていたけれど、できていないことはありませんか？2026年を気持ちよく迎えるためにも、やり残したことを2学期の間にやり切りましょう！

## 感染症に気をつけよう

冬はインフルエンザやコロナウイルス、感染性胃腸炎などいろいろな感染症が流行しやすいです。感染症に負けない体をつくるために、手洗い・うがいをしっかりして、マスクをつけましょう。そして、早寝・早起き・朝ごはん、運動をするなど、体調を整えることも大切です。

### 冬に流行しやすい感染症

#### インフルエンザ



##### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

##### 潜伏期間

1～3日

##### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

#### ノロウイルス



##### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

##### 潜伏期間

1～2日

##### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

#### 新型コロナウイルス



##### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

##### 潜伏期間

2～4日程度

##### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

体調第一で  
すごそう！



### 免疫力チェック!



守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

### 風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない

#### 0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

#### 3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

#### 7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

# かた うちの方へ

## インフルエンザの出席停止期間

	発症した日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症した後 1日目に解熱 した場合	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			登校可能 	
	出席停止 							
発症した後 3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	登校可能 	
	出席停止 							
発症した後 4日目に解熱 した場合	 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 							

## 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

	出席停止						症状軽快後1日を経過してから登校可能		
	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
例①									
	発症			症状軽快	軽快後1日		登校可能		
例②									
	発症						症状軽快	軽快後1日	登校可能

# ふゆ やす 冬休みのすごしかた

もうすぐ冬休みですね。おうちでゆっくりしたり、親せきと集まったり、いろいろな過ごし方があると思います。「ふゆやすみ」の合言葉で元気に楽しく過ごしてください。3学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

- ふゆやすみを  
合言葉に、  
元気に過ごそう！
- ふ** フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
  - ゆ** ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
  - や** やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
  - す** すいみん時間はたっぷり取ろう
  - み** みんなで笑って、よいお年を
- 