

ほけんだより

令和8年1月号

学校保健目標

生涯にわたって健康な生活が
送れるよう、必要な知識や行動
様式を身につけさせ、自他に関
心が持てる態度を養う

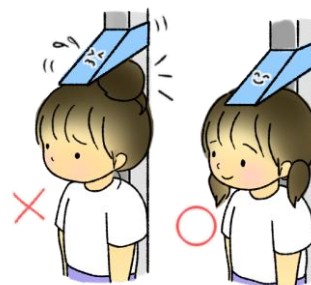


いよいよ新しい年がスタートしました。「一年の計は元旦にあり」という言葉があるように、新たな目標を掲げた人も多いことでしょう。目標に向かって真っすぐ力強く進み、時には肩の力を抜いてまた力強く進む…そんな竹のようにしなやかに成長していきましょう。

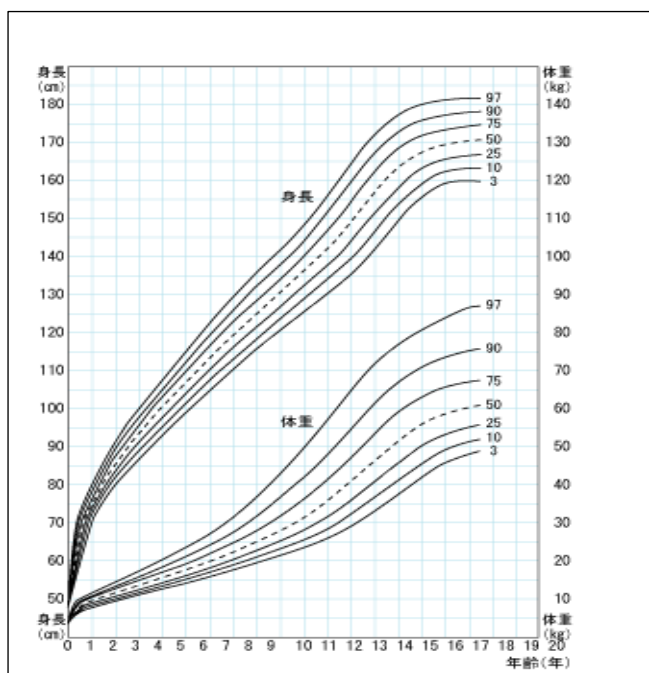
1月は空気が乾燥し、寒さが本番になっていく月です。インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期でもあります。今年も心と体の健康を大切に、寒さに負けない丈夫な体を作っていきましょう。保健室からみなさんの健康を応援しています！

1月13、14、15日に発育測定を行います

発育測定当日は、身長を正しく測定するため頭上や後頭部で髪の毛を結ばないようにしましょう。また、半袖半ズボンの体操着で行いますので体操着をご用意ください。結果は、けんこうカードに記載してお知らせいたします。押印をして担任へご提出をお願いいたします。6年生は今回が小学校最後の発育測定となりますので学校に返却せずそのままご家庭でお持ちください。



けんこうカードの「成長曲線」を活用しましょう



けんこうカードがお手元に戻りましたら、お子様の身長と体重を成長曲線上に記入しましょう。

成長曲線では、お子様の成長を知ることもちろんですが、身長・体重を長期的に観察することで疾病（甲状腺の病気や低身長など）を早期発見できることがあります。

ぜひお子様と一緒に記入をして、成長を確認してくださいね。

インフルエンザには A・B・C・D 型がありますが、ヒトは主に A 型と B 型にかかるといわれています。1 度インフルエンザ A 型にかかった人でも、同じシーズンに B 型にかかる場合もあります。手洗い・うがい・マスク・咳エチケット、そして規則正しい生活で免疫力を高めて予防しましょう。

インフルエンザの出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

インフルエンザは欠席ではなく出席停止となります。病院で診断されましたら学校へご連絡ください。なお3日目に解熱していないと出席停止期間は延長となります。下の表をご確認ください。

※発症した日（症状が出た日）を0日と数えます。

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
発症	解熱	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校		
発症	発熱	解熱	出席停止	出席停止	出席停止	登校		
発症	発熱	発熱	解熱 解熱後0日目	出席停止 解熱後1日目	出席停止 解熱後2日目	登校		
発症	発熱	発熱	発熱	解熱 解熱後0日目	出席停止 解熱後1日目	出席停止 解熱後2日目	登校 (延長)	
発症	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 解熱後0日目	出席停止 解熱後1日目	出席停止 解熱後2日目	登校 (延長)

感染症予防についてお願い

○普段と異なる症状があるときは、無理して登校せず自宅で休養しましょう。

アレルギー疾患等の症状との区別が難しいため、軽微な症状があることで一律に登校を制限するわけではありませんが、感染症対策として発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、無理して登校せず自宅で休養することをおすすめいたします。

○風邪症状があるときは、咳エチケットをしましょう。

咳エチケットとは、感染症を他の人に感染させないために、咳やくしゃみをする際にマスクやハンカチ等を使って口や鼻をおさえることです。咳や鼻水等の風邪症状があるときには、咳エチケットを行いましょう。また、マスクはのどを保湿し自分の健康を守るはたらきもあるので、感染症流行時にはマスクの着用を促すことがあります。マスクが落ちて汚れてしまう場合もありますので、ランドセルの中に予備用のマスクを5枚程度入れておきましょう。

○こまめに石けんで手洗いをしましょう。

手には見えないけれど病気のもとになる菌やウイルスがついていることがあります。食事前、トイレの後、外出から戻った時は、石けんを使って30秒間の手洗いをしましょう。

○連続してお休みをする場合は、お手数ですが毎日 Forms に入力をお願いいたします。

○出席停止期間のご確認をお願いいたします。

感染症によっては出席停止期間が決まっているものがあります。出席停止期間内に登校した場合は、お子様の安静と回復を第一に考え、お迎えをお願いすることがありますのでご了承ください。出席停止の感染症については以前お配りした出席停止期間をご確認ください。出席停止は、原則として学校に連絡があった日からです。病院の診断がありましたらご連絡をお願いいたします。