

1月ほけんだよ

令和7年1月10日
川崎市立中野島小学校
保健室

インフルエンザの 流行警報がでています ⚠



あけましておめでとうございます

2025年が始まりました。みなさんはどんな1年にしたいですか？ 小侯先生は今年も健康にすごすために、早ねをすることと、運動をがんばる1年にしたいと思っています。冬休みの間に生活リズムがくずれてしまった人もいるかもしれません。学校モードに切りかえられるように、早ね・早起き・朝ごはんのリズムを思い出してみてくださいね。

1月の保健目標・・・かぜやインフルエンザを予防しよう

～出席停止期間について～



インフルエンザは「発症したあと5日を経過し、かつ解熱したあと2日を経過するまで」が出席停止期間になります。発症した日を0日として数えます。下の表と合わせて確認してみてください。登校許可書は必要ありませんので、出席停止期間を過ぎたら、登校してください。よろしくお願いたします。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱2日目	登校	
発症	発症	発症	解熱	解熱1日目	解熱2日目	登校	
発症	発症	発症	発症	解熱	解熱1日目	解熱2日目	登校

全国的にインフルエンザが流行しています。みなさんもニュースで見たり聞いたりしているのではないのでしょうか。12月の後半には中野島小学校でも流行しましたが、1月後半にピークがくるのではないかと言われています。まだまだ対策が必要です。

「もうかかったから大丈夫！」と思っているそのあなた！！インフルエンザは「型」がいくつかあり、一度かかっても型がちがうとまたかかることがあります。学校でみなさんができる対策は、手洗い・マスク・換気・咳エチケットです。手洗いは水がつめたくていやだなと思ってもかもしれませんが、ウイルスをたおすのにはとても効果的です。自分の健康や家族・友だちの健康を守るために、もう一度基本的な感染症対策について考えてみてください。

今年度もこのり3か月です。みなさんが今のクラスの友だち、先生と元気にすごせますように！



みなさんはいつ手を洗っていますか？
どんな時に手を洗ったほうが良いと思いますか？
学校にいる間に手洗いをするべきタイミングは何度かあると思います。
みんなで声をかけあっていけるといいですね！