

保健だより

1月



令和8年1月8日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

1月の保健目標

冬を元気にすごそう

新しい年がやってきました。今年は午年の中でも、丙午という年で、強いエネルギーで道を切り開く「前進・発展・活力」を象徴する年と言われているそうです。冬休みが終わり、まだまだお正月気分の人もいるかもしれません、生活リズムを取り戻して、今年も元気いっぱいの心と身体で色々なことにチャレンジできる年にていきましょう！



風邪に負けないカラダをつくろう



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。



今年の主役が、ウマ～く生活リズムや心の状態を整えるヒミツを教えます！

それは「太陽の光」！ 1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしてみよう！

睡眠のリズムを整える「メラトニン」のもとになるのは、幸せホルモン「セロトニン」。

セロトニンは日光を浴びると分泌されるよ。よい睡眠につくためには、午前中に日光にあたるのがオススメ！ 学校の中休みに校庭に出て遊べば、ウマ～く生活リズムが整うよ！

◆1月の保健行事について

日にち	内容	注意事項
1月 9日（金）	6年生計測	【発育測定】 体育着で測定します。 頭のてっぺんで髪の毛を結ばないようにします。
1月 13日（火）	5年生計測	
1月 14日（水）	4年生計測	
1月 15日（木）	3年生計測	
1月 16日（金）	2年生計測	
1月 19日（月）	1年生計測	



※アレルギー疾患問診表（ピンク用紙）を9日（金）に全校配付します。15日（木）が提出期限です。

冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



とくちょう 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



とくちょう 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



とくちょう 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



すきなものは？ オレさまたちウイルス

は、かわいた空気がだ~いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間のどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！



きら 嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間のどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃうてあら 手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせ



[おうちの方へ]

【1~5年生の保護者の方は、アレルギー疾患問診表のご提出をお願いします】

1~5年生に、令和8年度に向けたアレルギー疾患問診表（ピンク用紙）を配付しました。ご記入いただき、1月15日までに担任へご提出ください。

【感染症にご注意】

冬は、インフルエンザ、ノロウイルスをはじめとした感染性胃腸炎等の感染症が大変流行しやすい季節です。学校は集団生活の場ですので、あっという間に感染症が拡がってしまうことがあります。気がかりな症状がみられる場合には、登校前に検温をして、体調不良がある時は、無理をして登校をすることのないようお願いします。咳が出る時には、マスクの着用をお願いします。

インフルエンザ

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること + 解熱してから2日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

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
はつしき 発症 (発熱)	げ わつ 解熱 1日目	2日目				とうこう 登校OK		
	はつしき 発症 (発熱)	げ わつ 解熱 1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	はつしき 発症 (発熱)	げ わつ 解熱 1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	はつしき 発症 (発熱)	げ わつ 解熱 1日目	2日目			とうこう 登校OK		
	はつしき 発症 (発熱)	げ わつ 解熱 1日目	2日目			とうこう 登校OK		

【出席停止期間】※必ず主治医の指示に従ってください。

～発症日は0日目として数えます～

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまでの期間

新型コロナウイルス感染症：発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでの期間

上記以外でも、何かしらの感染症にかかったことが分かった場合には、学級担任へのご報告をお願いいたします。

※再登校にあたっては、「登校届」のご提出をお願いします。学校ホームページからダウンロードができます。