

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、**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が、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していきましょう！



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



- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> 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。



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。 頭のとっぺんで髪の毛を 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



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

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

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！

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手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせるなよ！

【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広がってしまふことがあります。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にお願いします。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

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	発熱	1日目	2日目	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

【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。