



令和7年12月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木秀之
養護教諭 多田 優子

今年も残すところ1ヶ月です。みなさんは今年1年、健康に過ごせましたか？自分の生活や今年頑張ったことを振り返り、良い1年の締めくくりにしましょう。



しゅっせきていしきかん

インフルエンザ・コロナ 出席停止期間について

11月中はインフルエンザや胃腸炎症状でお休みする子が多くいました。引き続き感染症対策を続けましょう。



急に高い熱(38℃以上)が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも!? 早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります(それぞれの出席停止期間は下の図を見てください)。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

インフルエンザの場合

例：

みつかめ げねつ ぱあい
3日目に解熱した場合、
よつかめ げねつ ぱあい
4日目に解熱した場合

はつようび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
みつかめ 3日に げねつ 解熱した場合		はねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK	
よつかめ 4日に げねつ 解熱した場合			はねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつ 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK

新型コロナの場合

例：

よつかめ じょうじょう ぱあい
4日目に症状が軽快した場合、
いつかめ じょうじょう ぱあい
5日目に症状が軽快した場合

はつようび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
よつかめ 4日に じょうじょう 軽快した場合			ゆうじょうじょう 有症状	じょうじょう 症状 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK	
いつかめ 5日に じょうじょう 軽快した場合			ゆうじょうじょう 有症状	じょうじょう 症状 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20°C前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

からだ ひ まも

体を冷えから守ろう



あさばん 朝晩にかなりひ 冷え込むひ 日が増えてきました。昔から「冷えは万病のもと」と言われています。体
が冷えることで様々な病気の原因になると言われています。

からだ ひ
体が冷えるとこんなことが・・・

- ① 体温が1°C下がると免疫力が30%くらい下がります。免疫力が下がることで体内に入ったウイルスや細菌に負けてしまい、かぜや感染症になりやすくなります。
- ② 体内の血の巡りがわるくなり、肩こりや頭痛の原因になります。

からだ あたた
体を温めるために

①運動する



②ホットドリンクを飲む



③お風呂で温まる



④首・手首・足首が冷えないようにする



ふゆやす す かた

冬休みの過ごし方



ふゆやす じぶん けんこう まも

冬休みは自分で健康を守ろう

ふゆやす つぎ き げんき す
冬休みは、次のことに気をつけて、元気にすごしましょう。毎日、チェックすると、いつも自分の体の調子がわかります。

あさ 朝のチェック

- ぐっすりねむ眠れた
- いつもの時間に起きた
- 朝ごはんを食べた
- 歯みがきをした
- うんちが出た
- 顔色がいい
- 熱はない



よる 夜のチェック

- おふろに入った
- 歯みがきをした
- 夜、寝る前のゲーム・動画視聴はしていない
- 早い時間に寝た

ふゆやす ちゅう けがや
病気に気をつけてすごしてください。3学期
みんなが元気に登校してくるのを楽しみにしています。

