



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カ月です。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。

インフルエンザや
新型コロナウイルス
感染症にかかったら
出席停止です！

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:

3日目に解熱した場合、
4日目に解熱した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合

例:

4日目に症状が軽快した場合、
5日目に症状が軽快した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	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℃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 体も 体を冷えから守ろう



朝晩にかなり冷え込む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℃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 冬休みは自分で健康を守ろう

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

- ☐ お風呂に入った
- ☐ 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

冬休み中、ケガや病気に気を付けてすごしてください。3学期も皆さんが元気に登校してくるのを楽しみにしています。

