

保健だより

# すこやか

令和8年1月13日  
大田区立大森第三小学校  
校長井上光広  
養護教諭島田留美

新しい年を迎え、心新たに過ごしていると思いま  
す。しかし、昨年よりインフルエンザや溶連菌感染  
症、感染性胃腸炎などの感染が多くみられています。

3学期も手洗い、換気、必要時にマスクの着用を行い、  
感染予防に努めます。御家庭でも引き続き、朝の健康観  
察の御協力をお願いします。

今年も一年間こどもたちが心も体も健康で過ごせるよう保健  
室から情報を発信していきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。



1月は早寝・早起き・朝ごはん・運動月間です。

1月15日～21日は、早寝・早起き・朝ごはん・運動  
チェックシートに記入をします。

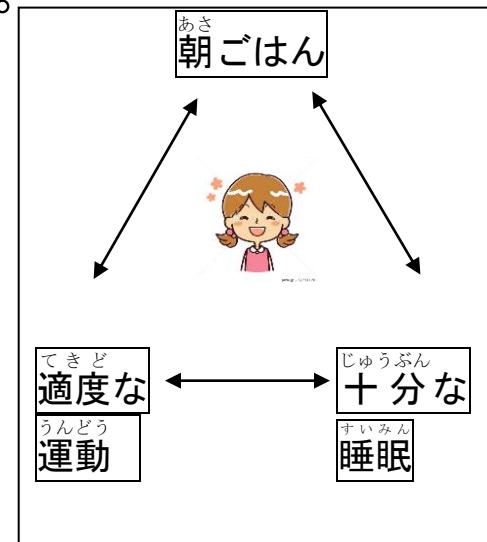
〈朝ごはんの働き〉

- ① 体温を上げる。
- ② 脳にエネルギーを補給する。
- ③ 体のリズムを整える。



〈適度な運動〉

遊びや運動は体の成長にかかせません。  
また適度な運動は食欲を増進し、心地よい  
睡眠をもたらしてくれます。



〈十分な休養・睡眠の役割〉

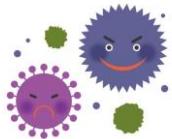
- ① 心身を休養させる。
- ② 体をつくる
- ③ 心を強くする。
- ④ 頭の働きをよくする。

朝ごはん、適度な運動、十分な睡眠は、  
それぞれ関わりあっています。三つがバランスよく  
働くと、健康に過ごすことができるようになります。

## インフルエンザチェックリスト

### 重要ポイント

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発症
- 38℃以上の発熱・悪寒



### 要注意ポイント

- 関節・筋肉痛
- 倦怠感・疲労感
- 頭痛
- 寝込む

またいわゆるかぜ症状（咳・鼻水・くしゃみ・喉の炎症）もほとんど同時に、やや遅れて現れます。

## インフルエンザを予防するには？

- ★ 外から帰ったら、必ずうがい・手洗いをしましょう。
- ★ 部屋の湿度を高くし、換気を心掛けましょう。
- ★ 抵抗力をつけるため、栄養と休養を十分とりましょう。
- ★ 人が多く集まる場所に行くことをさけましょう。
- ★ マスクをすると、のどの乾燥をある程度防ぐことができます。
- ★ ワクチンの接種



# インフルエンザ

登りきり  
校できる  
の？

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  
発熱した翌日を1日目とする

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