

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。

今年も一年間子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。



はやね はやお あさ うんどうげっかん
1 月は早寝・早起き・朝ごはん・運動月間です。

はやね はやお あさ うんどう
1 月 15 日～21 日は、早寝・早起き・朝ごはん・運動
きにゆう
チェックシートに記入をします。

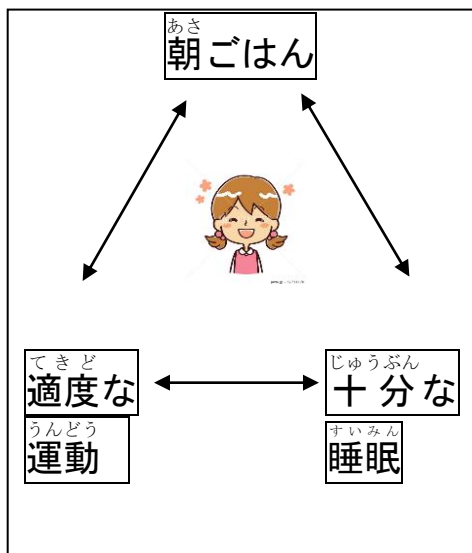
あさ はたら
〈朝ごはんの働き〉

- 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。



てきど うんどう
〈適度な運動〉

あそ うんどう からだ せいちょう
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
すいみん
睡眠をもたらしてくれます。



じゅうぶん きゅうよう すいみん やくわり
〈十分な休養・睡眠の役割〉

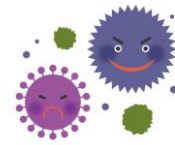
- ① 心身を休養させる。
- ② 体をつくる
- ③ 心を強くする。
- ④ 頭の働きをよくする。

あさ 朝ごはん てきど うんどう 適度な運動 じゅうぶん すいみん 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
はたら 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）もほとんど同時か、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 <small>はつねつ ぶくじつ にちめ 発熱した翌日を1日目とする</small>					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	
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK			
						どうこう 登校OK			
			げねつ 解熱	1日目	2日目	どうこう 登校OK			
				げねつ 解熱	1日目	2日目	どうこう 登校OK		
					げねつ 解熱	1日目	2日目	どうこう 登校OK	