

# ほけんたより

西小学校 保健目標  
健康に関する知識や技能を習得し、  
生涯にわたって自らの健康を保持・  
増進することのできる児童の育成

令和7年11月28日  
上尾市立西小学校 保健室



今年もあとわずかになりました。この一年、健康に過ごすことができましたか？ まもなく、冬休みが始まります。食べすぎたり、夜ふかしが続いたりすると、体の調子をくずしてしまることがあります。冬休みも生活のリズムを整え、元気に令和8年を迎えましょう。

## 感染症の出席停止期間について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、出席停止期間が決まっています。すぐに、体調がよくなても、登校は早くても6日目からで、症状が治った日や熱がさがった日によって、登校再開の日が変わります。病院での指示に従い、出席停止期間を確認し、無理をしないようにしてください。

### <新型コロナウイルス感染症>

☆発症5日間かつ症状が軽症し、24時間経過するまで

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	症状軽快					登校再開		
	症状軽快					登校再開		
		症状軽快				登校再開		
			症状軽快	症状軽快後 1日	症状軽快後 1日	登校再開		
					症状軽快	症状軽快後 1日	登校再開	

### <インフルエンザ>

☆発症5日間かつ解熱後2日経過するまで

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	熱が下がる					登校再開		
	熱が下がる					登校再開		
		熱が下がる				登校再開		
			熱が下がる	熱が下がって 1日目	熱が下がって 2日目	登校再開		
					熱が下がる	熱が下がって 1日目	熱が下がって 2日目	登校再開

マイコプラズマ肺炎や感染症胃腸炎は症状が回復するまでとされています。体調が優れない

場合は無理をせず、ゆっくり休みましょう。感染症と判明した場合、学校までご連絡をお願いいたします。



# かんせんしょう よぼう 感 染 症 を 予 防 し よう ~5つのポイントを意識してみよう!~

## ①手洗い

そと から 戻 つ て き た とき や ト ライ の 後 、 食 事 の 前 な ど に は 、 せ っ け ん を 使 つ て 、 つ め の 先 か ら 手 首 ま で い ね い に 洗 い ま し ょ う 。



## ②換気

へ や し 部屋 を 閉め き つ た ま ま に す と 部屋 の 中 の 菌 が ふ え や す く な い ま す 。 窓 を 対 角 線 上 に 2箇 所 ( 入 口 と 出 口 ) 開 け 、 空 気 の 通 し 道 を 作 り ま し ょ う 。 30 分 に 一 度 換 気 が で き る と い い で す ね



## ③せきエチケット

せき やく し ゃみ が で そ う に な つ た ら 、 ハンカチ や ティッシュ で 口 と 鼻 を お お い ま す 。 急 な せき やく し ゃみ が で そ う に な つ た シ 案 は 、 袖 の 内 側 で 口 と 鼻 を お お い ま す 。 手 を 使 わ な い こ と が ポ イ ント で す 。



## ④規則正しい生活

よ ふ 夜 更 か し を し た り 、 朝 ご は ん を 食 べ な か つ た り す と 免 疫 力 が 下 が つ て し ま い ま す 。 早 寝 早 起 き を す る 、 朝 ご は ん を 食 べ る 、 ゆ っ く り お 風 吕 に つ か る 、 スト レス ( も や も や す く す る こ と ) を た め な い 、 運 動 を す る な ど を 心 が け ま し ょ う 。



## ⑤マスクの着用 ※必要に応じて

ウ イ ル ス は 人 か ら 人 へ う つ ま す 。 マ ス ク を つ け る こ と で ウ イ ル ス が 体 の 中 に 入 る こ と を 防 ぐ こ と が で き る ま す 。 顔 と マ ス ク の 間 に す き 間 が で き な い よ う に 鼻 や ほ ほ 、 あ ご に ぴ つ た り と つ け ま し ょ う 。



## かんせんしょう 感 染 症 に か か つ た と き は …

た い ち ょ う 体 調 が 悪 い と 気 が つ い た ら 無 理 を せ ず 早 め に 休 む こ と が 大 切 で す 。 重 症 に な ら な い よ う に 、 受 診 を し て 、 早 く 回 復 さ せ る よ う に し ま し ょ う 。

□ 睡眠と栄養をしっかりとて、あたたかくして、ゆっくり休む。



□ 水分補給をする。

□ 部屋の空気をこまめに入れ替える。



□ 家族もマスクをつける。

□ 家族もこまめに手を洗う。

□ 家族と同じタオルを使わない。

□ 鼻水をかんだティッシュなどは、ビニール袋にいれて、ごみ箱に捨てる。

□ ドアノブや電気のスイッチなど、よく触るところを消毒する。



## 3学期 身体測定のお知らせ



1月9日(金)から14日(水)に今年度最後の身体測定を  
実施します。体育着を忘れずに持ってきてください。髪の長い  
児童はできるだけ横で結ぶようお願ひいたします。