

ほけんだより 11月

2025年10月24日 日出学園小学校 保健室

朝晩の冷え込みが少しずつ強まり、秋から冬へと季節が移り変わってきました。気温の変化が大きくなるこの時期は、体調をくずしやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。これからの季節を元気に過ごすために、手洗いやうがい・換気をこまめに行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけましょう。

感染症を予防しよう

これからの時期は気温が下がり、空気が乾燥するため、感染症が流行しやすくなります。ふだんの生活の中で、自分にできる予防を意識して行動することがとても大切です。下のイラストを参考に、できることから始めましょう。



11月9日はいい空気の日 こまめに換気をしよう

換気をしないとどうなる？

❗ 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

❗ ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる

❗ 嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

❗ カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

インフルエンザについて

日本では例年、12月～3月頃にインフルエンザが流行します。主な症状は右の通りです。インフルエンザにかかると、学校は出席停止となるため、必ず医療機関を受診し、指示を受けましょう。治療薬を使うことで早く解熱することがありますが、感染力の強いウイルスは体の中に残っています。インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。」となります。休み明けの登校時には、「インフルエンザにおける療養報告書」を記入し、抗インフルエンザ薬の処方がある書類(お薬手帳、薬の説明書等)のコピーを添付して学校にご提出ください。用紙は「日出学園小学校」のホームページよりダウンロードできます。

【主な症状】

- ・38℃以上の発熱
- ・頭痛
- ・全身倦怠感(だるさ)
- ・関節痛・筋肉痛
- ・のどの痛み
- ・咳や鼻水



インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※2

しっかり睡眠をとれていますか?

☆ 秋の夜長にご用心!



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間!」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力が下がる

ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう!

