

ほけんだよい

令和7年 1月 8日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
養護教諭



新しい年が明けました。新年おめでとうございます。
今年(ことし)はどんな一年(いちねん)になるでしょうか。今まで頑張(がんば)ってきたことを続ける(つづ)るにも、新しいチャレンジ(あたらしいチャレンジ)をするにも、
体(からだ)と心(こころ)が元気(げんき)でないとできません。生活リズム(せいかつリズム)を整え(ととの)て色々なこと(いろいろなこと)を頑張(がんば)れる強い体(つよからだ)と心(こころ)を作(つく)りましょう。



がつけいそくよていひょう 1月計測予定表

がつ ほけんもくひょう ふゆ けんこう す 1月の保健目標 冬を健康に過ごそう

	こうじ 1校時	こうじ 2校時	こうじ 3校時	こうじ 4校時
8日(水)		6-1	6-2	
9日(木)		5-1		5-2
10日(金)		3-2	3-1	4-1
14日(火)	1-1	2-2		2-1
15日(水)	けやき：クラス順(じゅん)			

計測(けいそく)があります。体育着(たいいくぎ)を忘れず(わす)れずに持(も)ってきてください。また、当日(とうじつ)は身長(しんちよう)が測(はか)りやすい髪型(かみがた)で来て(き)てください。計測(けいそく)した結果(けっか)を記入(きにゅう)した健康カード(けんこうカード)を渡(わた)しますので、おうちで確認(かくにん)し、ハンコ(はんこ)かサイン(サイン)をもらってください。健康カード(けんこうカード)は担任(たんになん)の先生(せんせい)に提出(ていしゅつ)します。



12月から流行っているインフルエンザってどんな病気かな？

インフルエンザ博士

に聞いてみよう！

インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。

1

ウイルスは鼻やのどから体の中に侵入します。



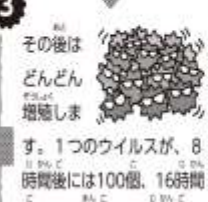
2

約20分で細胞の中まで侵入します。



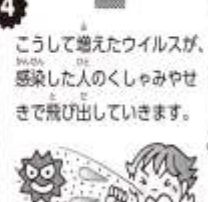
3

その後はどんどん増殖します。1つのウイルスが、8日後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。



4

こうして増えたウイルスが、感染した人のくしゃみやせきで飛び出していきます。



予防方法は？

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。

手洗い 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。

適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。



なぜうつる？

飛沫感染 感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染 感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手につき、その手で口や鼻に触れることでうつります。



保護者のみなさまへ

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。昨年の12月からインフルエンザが猛威を振るっています。七小でも低学年を中心に感染報告が増えています。症状で特徴的なのは、**初期は熱が上がらず、頭痛や倦怠感、寒気を訴える事例が多い**ことです。熱がなくても、朝の健康観察で不調がある時は、無理をせずご自宅で一日様子を見てください。

なお、インフルエンザに感染した場合、発症後5日、解熱後2日経っていないと登校できません。医療機関に必ず出席停止期間を確認し、**登校届を提出**してください。登校届は学校HPに載せてあります。