

保健だより

令和8年3月号
津幡町立萩野台小学校
保健室

今年度も残すところ、一ヶ月となりました。健康でいられるように規則正しい生活はできましたか？心も体も元気に過ごすことができましたか？自分の生活や健康について振り返り、あまりできなかったところは少しずつできるようになるといいですね。

6年生はいよいよ卒業をむかえますね。残り少ない小学校生活を元気に、1日1日を大切に過ごして行ってほしいと思います。

1～5年生のみなさんも元気に過ごし、卒業する6年生を全員で見届けたいですね。



インフルエンザが再び流行しています！

石川県内で、9週間ぶりに警報レベルまで感染者が増加しております。現在、主にインフルエンザBが流行しているようです。症状として、38～40℃の高熱、腹痛・下痢・吐き気などの胃腸症状、筋肉・関節の強い痛みがあります。A型に比べ微熱や平熱のまま経過するケースもあり、発熱と平熱を繰り返す「二峰性発熱」がみられることもあるようです。高熱が出なくても、インフルエンザBの特徴である胃腸症状や倦怠感がある場合は、インフルエンザBを疑って、体調に注意してほしいと思います。

手洗い・うがい・十分なすいみんをとる、食べられるときに食べて栄養をとることが予防となります。人が多いところに行く場合は、マスクの着用もおすすめします。

出席停止について、11月号でも掲載しましたが、再度掲載します。ご確認ください。もしインフルエンザにかかった場合は、医師の診断・指示のもと、療養されてください。

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

| 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 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 |
| | 発熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 |
| | 発熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱後 | 解熱後 |
| | 発熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱後 | 登校可能 |

※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

東山書房 健康教室より

ねんかん せいかつ 1年間の生活をふり返り（かえ）てみましょう！
（できたものをチェックしよう）

こころ からだ けんこう 1年間の健康（けんこう）やけが（けが）に気（き）をつけて
この1年（ねんかん）間（かん）を過（す）ごせませたか？

3月のほけんもくひょう

ねんかん けんこうせいかつ 1年間の健康生活の
ほんせい 反省をしよう



ねんかん 1年（ねんかん）間（かん）をふりかえ（かえ）てみま（みま）しよ（しよ）う

できたものに
○をつけてください

はやね・はやおき
をした



は
歯（は）をきちん（きちん）と
み（み）が（が）いた



おお びょうき
大（おお）きなケガ（けが）・病（びょう）気（き）
を（を）し（し）な（な）か（か）つ（つ）た



とも うち ひと
友（とも）だ（だ）ち（ち）・お（お）家（か）の（の）人（ひと）と
な（な）か（か）よ（よ）く（く）で（で）き（き）た



すききらいなく、
なんでも食（た）べた



からだ
体（からだ）をうごかした



て
手（て）あら（あら）い（い）・う（う）が（が）い
を（を）し（し）た



まいにち
毎（まい）日（にち）、た（た）の（の）し（し）く
す（す）ご（ご）せ（せ）た



～保護者の皆様～

今年度一年間、感染症対策や生活習慣改善に向けた取り組み等、様々な学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。来年度もよろしくお願ひします。

* 6年生の保護者の皆様

卒業前に保健連絡票をお返しいたします。中学校では、中学校から配付される中学校用の新たな保健連絡票を使用します。小学校用の物は転記用として保管されてもよいかと思ひます。

また、成長の記録として6年間の身長・体重の記録をお渡しいたします。お子さんと一緒に成長を感じていただけると幸いです。