



第四小学校 保健室

令和7年12月1日 NO.9



インフルエンザやかぜが流行しています。手あらい、  
うがい、かんきをしっかりして、予防を心がけましょう。  
睡眠をたっぷりとり、冬も健康にすごしましょう。



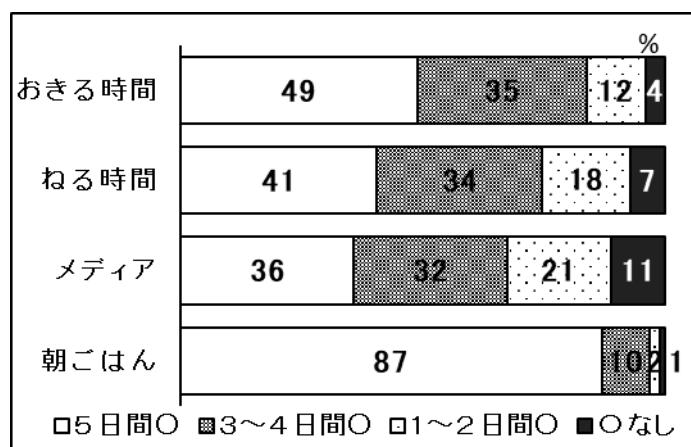
## 11月すこやかチャレンジより

11月5日（水）～11月9日（日）の5日間、すこやかチャレンジカードに取り組みました。

おきる時間は、3～5日間〇だった人が84%でした。ねる時間は、3～5日間〇だった人が75%でした。自分の目標に向かってがんばっていました。

メディアは、3～5日間〇だった人が68%でした。守れなかった人も多かったのですが、メディアは長時間しないように心がけましょう。

朝ごはんは、5日間〇だった人が87%でした。これからも毎日食べましょう。



# もしかしたら、 インフルエンザかも!?

つぎ しううじょう とこ かのうせい  
次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性があります。

いじょう なつ  
38℃以上  
38℃以上の熱がある。

からだのあちこちが痛い。  
(関節痛・筋肉痛)

からだがだるい。

おたま いた  
頭が痛い。

## 【おうちのかたへ】

インフルエンザ発症後 48 時間以内に治療薬を飲み始めると、熱のある期間を 1~2 日短くできます。早めに受診しましょう。

インフルエンザは出席停止になります。出席停止期間は、「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を過ぎるまで」です。

## インフルエンザ出席停止期間の早見表



|                | 発症<br>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       |
|----------------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----------|-----------|
| 熱が1日間<br>あった場合 |           | 熱なし | 熱なし | 熱なし | 熱なし | 熱なし | <b>登校</b> |           |           |
| 熱が2日間<br>あった場合 |           |     | 熱なし | 熱なし | 熱なし | 熱なし | <b>登校</b> |           |           |
| 熱が3日間<br>あった場合 |           |     |     | 熱なし | 熱なし | 熱なし | <b>登校</b> |           |           |
| 熱が4日間<br>あった場合 |           |     |     |     | 熱なし | 熱なし | <b>登校</b> |           |           |
| 熱が5日間<br>あった場合 |           |     |     |     |     | 熱なし | 熱なし       | <b>登校</b> |           |
| 熱が6日間<br>あった場合 |           |     |     |     |     |     | 熱なし       | 熱なし       | <b>登校</b> |

出席停止の期間中は、他の人にうつす可能性があります。元気になっても外出をひかえましょう。