



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。手洗い、うがい、かんきをしっかりと、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。



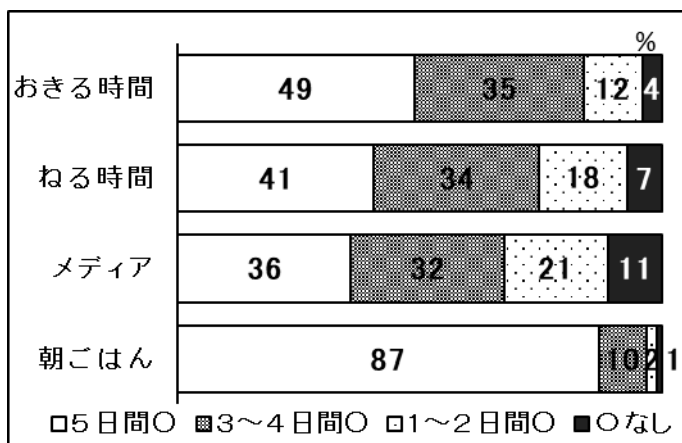
11月すこやかチャレンジより

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○だった人が84%でした。ねる時間は、3～5日間○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○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○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!?

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あります。



【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 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 あった場合	熱あり	熱なし	熱なし	熱なし	熱なし	熱なし	登校		
熱が 2 日間 あった場合	熱あり	熱あり	熱なし	熱なし	熱なし	熱なし	登校		
熱が 3 日間 あった場合	熱あり	熱あり	熱あり	熱なし	熱なし	熱なし	登校		
熱が 4 日間 あった場合	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	熱なし	熱なし	登校		
熱が 5 日間 あった場合	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	熱なし	熱なし	登校	
熱が 6 日間 あった場合	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	熱なし	熱なし	登校

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。