ほけんだより No.4

おうちのひとと一緒によんでね

令和８年 10 月 23 日
志免西小学校保健室

秋の澄んだ空や、ひんやりと心地よい空気に、季節の移り変わりを感じるようになりました。後期がはじまり、それぞれの学年で過ごす時間も、残り半分ほどとなりましたね。これからは、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。たのしみにしている行事や毎日の学校生活を元気に過ごすためにも、日ごろから体調を整えておくことが大切です。手洗い・早寝・早起き・咳エチケットを心がけるなど、毎日の生活習慣を大切にしながら、秋から冬へと季節をつないでいきましょう。

前期保健室のまとめ

保健室を利用した人
1735人



1735人中、けがでの利用…1279人、病気での利用…439人
1日の平均利用者数…18人

けがの来室理由は、「だぼく」や「すりきず」が多く、病気の来室理由は、「頭痛」「腹痛」が多かったです。

後期もみなさんが安全に、安心して学校生活を送ることができるように、保健室もお手伝いしていきます。

よい姿勢になると、いいことたくさん



内臓の動きが活発になり、代謝が上がる。



呼吸がしやすく、脳に酸素がいきわたり、集中力が高まる。



かっこよく見える。



運動能力が上がる。

おうちの方へ～インフルエンザの出席停止期間について

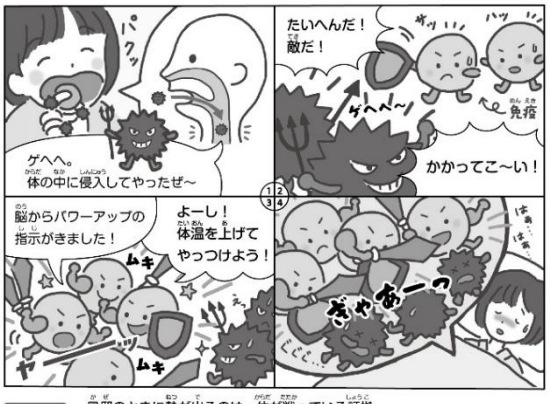
県内の小中学校ではインフルエンザによる学級閉鎖が報告されています。本校では、今のところ流行の兆しはありませんが、休み明け等に広がることもあります。インフルエンザの出席停止期間の確認に、下記の表をご活用ください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後２日目に解熱した場合	発症／発熱	発熱	解熱後	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後５日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→	→						

発症後４日目に解熱した場合	発症／発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→	→	→	→	→	→		

解熱後２日間は
解熱日を０日として数えます

熱ってどうして出るの？



ポイント　風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。