



R7.12.11

保健室



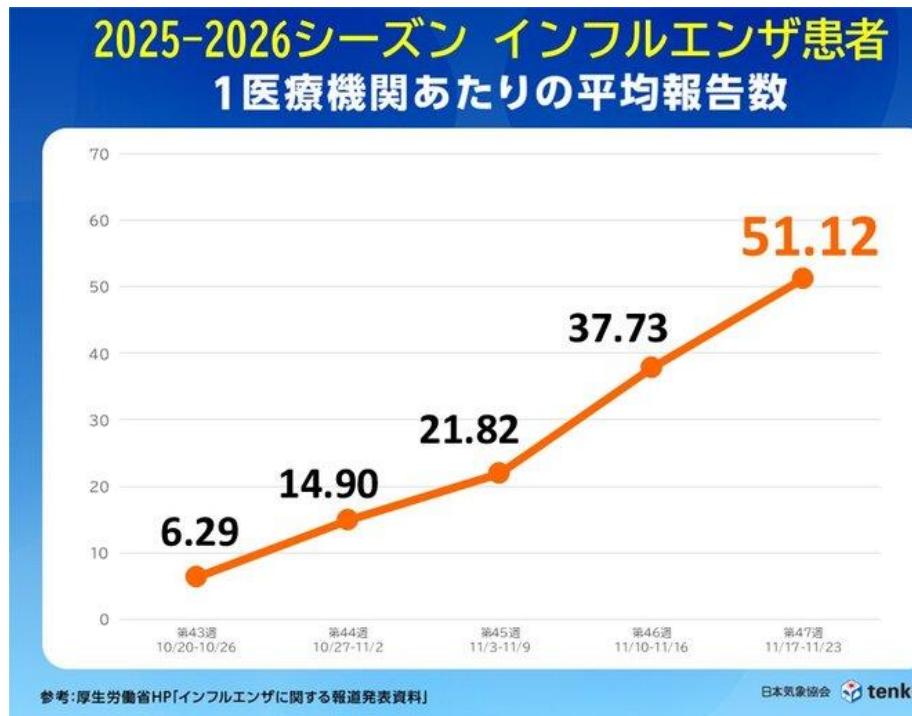
12月保健目標

感染症にかかりず、元気にすごそう！

2学期が終わろうとしています。合同体育祭、社会見学、玖北音楽会、小中合同持久走大会など、行事がたくさんあった2学期でした。子どもたちは、本当によく頑張っていましたね。これからも、まずは心身ともに健康に、元気に楽しく過ごしてみると嬉しいです。

さて、寒さが厳しくなり、全国的にインフルエンザ等の感染症が流行しています。学校でも、教室の換気や加湿器での加湿、手洗いうがいの指導など感染症対策を行っていますが、ご家庭でも、バランスのとれた食事、十分な睡眠、手洗いうがいや咳エチケットなどのお声かけをお願いします。

厚生労働省は「インフルエンザの発生状況」について発表しました。



○発熱や寒気、体のだるさ等がある場合には、無理をされず、お家でゆっくり過ごすようお願いします。

○ご家族が、インフルエンザ等の感染症に罹患された場合には、マスクをするなど感染症対策のご協力をお願いします。

○インフルエンザにかかった場合には、出席停止の目安は「発症後5日間」かつ「解熱後2日間（幼児は3日間）」です。

詳しくは、裏面をご覧ください。

インフルエンザの予防方法

空気が乾燥 インフルエンザに注意

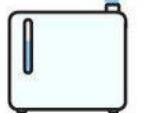
- ・マスクを着用
- ・人の多い所への外出を避ける



- ・手洗い、うがい



- ・加湿器などを使って、適度な湿度（50～60%）を保つ



- ・栄養バランスのとれた食事
- ・充分な睡眠を取る



画像:tenki.jp

① 外出時はマスクを着用し、人の多い所への外出を控えましょう。※高齢者や慢性疾患を抱えている方、疲れ気味、睡眠不足の方は、特に注意が必要です。

② 外から帰ったら、手洗いやうがいをしましょう。

③ 室内では、加湿器などを使って、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

④ 栄養バランスの取れた食事と、十分な睡眠をとるよう、心がけましょう。

インフルエンザにかかった場合の出席停止について

「発症後 5 日間」かつ「解熱後 2 日間(幼児は 3 日間)」とされています。

例えば、発症後 2 日目に解熱した場合

参照:学校保健ポータルサイト



例えば、発症後 4 日目に解熱した場合



★岩国市学校保健会講演会 のご案内

日時：令和8年2月12日(木)14:00～16:00

日程：13:40～受付開始

会場：岩国市周東文化会館 パストラルホール

講演内容：「子どものせぼね、見ていますか？～側湾症と学校健診の本当の目的～」

講師：(医)いづみ整形外科・せぼねクリニック 院長 泉 文一郎 先生



申込み方法：学校に連絡(電話・連絡帳等)

★3校合同学校保健安全委員会 のご案内

日時：令和8年1月30日(金) 13:25～15:25

日程：①【1～4年生・宇佐川小学校児童】 13:25～14:20

②【5・6年生・錦中学校生徒】 14:30～15:25

会場：錦清流小学校 1階ランチルーム

講演内容：①ウン知育教室 山口県東部ヤクルト販売株式会社

②生活リズムで大変身！すてきな一日の始め方 岩国市健康増進課

うんちの状態から、食べ物の栄養素を吸収する腸の大切さ、腸における乳酸菌のはたらきを解説し、良いうんちを出すための生活習慣について

申込み方法：別途ご案内の申込書 提出

素敵な1日を始めるために、生活を見直し考える時間にしましょう！