



上峰小学校  
保健室  
2025.12.3発行

## ふせごう！インフルエンザ

インフルエンザなどの感染症は、せきやくしゃみでとんできたウイルスをすいこんだり、手についたウイルスが口や鼻から入ったりすることで、うつります。ウイルスは見えませんが、あちこちにいます。こまめな手洗いが大切です。また、ウイルスが広がらないように教室のまどをいつも少しあけておきましょう。



手を洗おう



かんきをしよう

## 11月の保健室利用者数(人)

	けが	びょうき 病気	そうだん 相談	ほか 他	ごうけい 合計
11月	117	68	26	2	213

10月より、けがや病気で保健室へ来る人が減りました。しかし、かぜやインフルエンザなどの感染症でお休みする人が増えています。感染症予防を心がけましょう。

また、寒さに負けず外で運動することで、じょうぶな体がつくれます。心の健康にもよいので、外で元気に遊びましょう。

さむさにまけず  
外で遊ぼう！



## 寒いけど…休日も早おき！

最近寒くなり、布団から出たくない日もあるかもしれませんが、休みの日もなるべく学校のあ  
る日と同じ時間に起きると、体内時計がととのい、  
元気にすごせます。日ごろ、生活が乱れている場合は体内時計がととのうまで時間がかかりますが、  
つづけることが大切です。土日や冬休みも、早ね・早  
おきで元気に過ごしましょう。



## 保護者の方へ

### ● 感染症予防について

インフルエンザが流行しています。急な発熱や寒気、関節痛が特徴的な症状です。インフルエンザに罹患した場合、『**発症(発熱)後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで**』の期間は出席停止となります。出席停止期間は、外出を控え、自宅療養をお願いします。

### (例)日曜日に発熱した場合

…少なくとも月～金曜日は出席停止となります。

### ● 知っていますか？体内時計のこと

本来、人間の体内時計は1日25時間ほどに設定されていますが、毎朝同じ時間に起きて日の光をあびることで24時間に調整されるそうです。

体内時計が乱れると、日中、頭痛などの時差ぼけのような症状が出るのが分かっています。

3学期に元気なスタートを切るために、冬休みも毎朝決まった時刻に起き、規則正しい生活ができるようサポートをお願いします。