



# みんなげんきね

令和5年度 1月号 峰小学校 保健室



2024年が始まりそろそろ1か月が経とうとしています。みなさんは今年1年をどんな年にしたいか、目標を立てましたか？勉強に運動・遊びなど、やりたいことはたくさんありますね。何をやるにも健康な心と体が必要です。自分の中で健康に関する目標も立て、達成できるように意識して生活してみましょう。

## こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標



## かぜ 風邪 や インフルエンザ に かからないように しよう

### けんこうせいいかつ 健康生活の反省 ~ 2023 ~

峰小全体の『健康生活の反省の記録』の結果は下記のとおりです。1年間を振り返ってみて、できたことやできるようになったこと、もう少し頑張りたいことがよく分かったと思います。よくできた項目は、維持しつつ、あまりできなかった項目は2023年よりもできるように頑張りましょう。

項目	よくできた ◎ 2点		まあまあできた ○ 1点			できなかった △ 0点		実施人数
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	
1 早寝・早起きをした。	135点 73%	131点 74%	101点 79%	75点 69%	110点 69%	108点 75%	660点 73%	
2 朝ご飯をしっかりと食べた。	169点 91%	164点 93%	119点 93%	106点 98%	150点 94%	137点 95%	845点 94%	
3 毎日うんちが出た。	136点 73%	143点 81%	107点 84%	69点 64%	121点 76%	104点 72%	680点 75%	
4 (一日3回) ていねいに歯みがきをした。	164点 88%	150点 85%	108点 84%	89点 82%	127点 79%	119点 83%	757点 84%	
5 すすんで運動できた。	160点 86%	153点 87%	110点 86%	84点 78%	128点 80%	97点 67%	732点 81%	
6 姿勢正しく学習した。ピン・ピタ・グーとパー2つ	137点 74%	134点 76%	98点 77%	73点 68%	97点 61%	87点 60%	626点 69%	
7 給食の前や体育・そうじの後に手洗いをした。	159点 85%	151点 86%	113点 88%	88点 81%	141点 88%	135点 94%	787点 87%	
8 一週間に1回つめを切った。(3年生以上) いつも、つめは短く切っていた。(1・2年生)	146点 78%	139点 79%	105点 82%	74点 69%	97点 61%	90点 63%	651点 72%	
9 ハンカチ・ティッシュをいつも身に着けていた。	141点 76%	134点 76%	97点 76%	74点 69%	119点 74%	103点 72%	668点 74%	
# ケガをしないように注意して生活した。	161点 87%	154点 88%	116点 91%	97点 90%	143点 89%	129点 90%	800点 89%	
合計 この一年間、健康な生活ができたかな？ 点数を合計してみよう。(20点満点)	1508点 81%	1453点 83%	1074点 84%	829点 77%	1233点 77%	1109点 77%	7206点 80%	

2023年の健康生活の反省では、全体的に昨年よりも向上しました。  
しかし、姿勢や手洗い、ハンカチ・ティッシュについての項目は下がってしまいました。  
視力低下や感染症予防への意識が低下してしまっており残念です。  
今年、姿勢や感染症対策について少し意識して生活できると良いですね。



**インフルエンザ** と **風邪** の違いは？



	インフルエンザ	かぜ 風邪
はつねつ 発熱	こうねつ いじょう 高熱 (38℃以上)	つうじょう びねつ 通常は微熱 (37~38℃)
おも しょうじょう 主な症状	いた はなみず せき、のどの痛み、鼻水、 かんせつづう きんにくづう 関節痛、筋肉痛、 ぜんしん けんたいかん 全身の倦怠感 など	いた せき、のどの痛み、 はなみず すづう 鼻水、頭痛 など
しょうじょう しんごう 症状の進行	きゅうげき 急激	ゆっくり

たいちよう わる  
体調が悪いときは  
むりせず  
無理せず  
ゆっくりやす  
ゆっくり休もう。

**自分でできる予防法**



きそくただ せいかつ めんえきりよく たか しつない おんど しつど  
規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度に  
ちゅうい す かんきょう つく  
も注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょ  
う。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。  
ただ てあら じよきよ わす  
インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

てきど うんどう びょうき たたか めんえきりよく たか  
**適度な運動は、病気と闘うための免疫力を高めてくれるよ！**  
さむ 寒くても、まずは、外に出てみよう。太陽が出ていると暖かさを感じ  
る日もあるし、遊び始めると、体がポカポカ温かくなってくるよ！



～ お知らせとお願い ～

★インフルエンザに罹患したら・・・・・・・・・・・・・・・・

速やかに学校へご連絡いただくとともに、登校再開の際には『インフルエンザ経過報告書』のご提出をお願いいたします。『インフルエンザ経過報告書』は、峰小学校ホームページよりダウンロード可能ですが、学校からお渡すすることもできますので、必要時にはご連絡ください。  
用紙の①～⑥（右図太枠内）について、医療機関又は保護者の方に記入していただくことになっておりますので、保護者の方に記入していただいても大丈夫です。

※インフルエンザの出席停止期間は  
**「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」**です。  
これよりも早く登校してしまった場合は、お迎えに来ていただくことになってしまいますのでご了承ください。  
※発症日＝発症後0日、**解熱日（平熱に戻った日）＝解熱0日**と数えます。  
最短で登校再開する場合は、発症後3日までに解熱し、以後平熱が発症後5日まで続いているなければなりません。

用紙名： 峰 小 学 校  
インフルエンザ経過報告書

●インフルエンザによる出席停止期間が満了した場合は、学校保健安全委員会（保健室）より、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（以降にあっては3日）を経過するまで」と規定されていることから、登校再開日には、下記事項を記入し、ご確認の上、提出をお願いします。  
※解熱日・・・平熱に戻った日

① 氏名： 保護者記入  
② 性別： 男（ ） 女（ ）  
③ 学年： 1年（ ） 2年（ ） 3年（ ） 4年（ ） 5年（ ） 6年（ ）

④ 発症日時： 年 月 日 時 分 発熱した際の発熱温度（℃）  
⑤ 解熱日時： 年 月 日 時 分 解熱した際の発熱温度（℃）  
⑥ 発症場所： 家庭（ ） 学校（ ） 旅行先（ ） 宿泊先（ ） 遊園地（ ） 公園（ ） 公園（ ） 公園（ ） 公園（ ）

発症日	経過日	発熱日	解熱日	経過日	発熱日	解熱日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
度	度	度	度	度	度	度

⑦ 医師の診断： 医師の診断を記入し、解熱した日を記入してください。  
⑧ 登校再開日： 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（以降にあっては3日）を経過したため、出席停止期間の解除を申請させていただきます。

年 月 日 保護者署名： \_\_\_\_\_ 印

★新型コロナウイルス感染症の場合は、登校再開時の証明書等は必要ありません。  
「発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで」出席停止になります。