



# みんなげんきね

令和6年度 1月号 峰小学校 保健室



おうちの人と  
一緒に読みましょう。

2025年が始まりました。みなさんはどんな1年にしたいですか。勉強に運動、遊びなど、やりたいことがたくさんあると思います。何をやるにも健康な心と体が必要ですね。自分の中で健康に関する目標を決めて、目標が達成できるように、元気に1年間を過ごしましょう。



みねしょう  
峰小にも来ているぞ！

## さまざまな感染症

冬休み明けから、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、胃腸炎など、様々な症状でお休みする人が増えています。また、発熱や嘔吐による早退の人も増えています。

感染症にかかってしまうと、本当につらいです！しっかり予防して、元気に冬を過ごしましょう。

インフルエンザ

風邪の違いは？



|       | インフルエンザ                               | 風邪                    |
|-------|---------------------------------------|-----------------------|
| 発熱    | 高熱 (38℃以上)                            | 通常は微熱 (37～38℃)        |
| 主な症状  | せき、のどの痛み、鼻水、<br>関節痛、筋肉痛、<br>全身の倦怠感 など | せき、のどの痛み、<br>鼻水、頭痛 など |
| 症状の進行 | 急激                                    | ゆっくり                  |

腹痛・嘔吐があることも！

1月8日～1月17日までの

インフルエンザ罹患児童(峰小)

1年生 ⇒ 1人

2年生 ⇒ 5人

3年生 ⇒ 6人

4年生 ⇒ 0人

5年生 ⇒ 3人

6年生 ⇒ 4人

※ほとんどの罹患児童がA型ですが  
型が不明な人もいます。

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！

寒くても、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！



寒い冬も、水分補給を忘れないでね！

のどをうるおすことで、ウイルスが体内に入るのを防いだり、体内に入ってしまったウイルスを体の外に追い出す助けをしたりする効果があるよ。

がっこうい    せんせい    しどう

## 学校医の先生からご指導いただきました！



すがわらがっこうじ    び    か    い  
菅原学校耳鼻科医

これからの感染症の考え方は、自分が感染症にかかったら  
「他人にうつさない」    「行動を控える」  
これで流行を防いでいくしかない。

やまぐちがっこうやくざいし  
山口学校薬剤師

感染症予防の対策としては、手洗いとうがいを徹底すること。

こころ    こえ  
心の声に  
みみ  
耳をすまして

き    て  
やる気が出ない

しょくよく  
食欲がない

しゅうちゅう  
集中できない

からだ  
体がだるい

どころ    ふちよう  
どれも心の不調のサインかも  
しれません。本当につらくな  
まへ    ね  
る前に、ゆっくり寝たり、気  
ぶんてんかん  
分転換をしたり、たくさん笑  
ったりして、たまったストレ  
かいしょう  
スを解消しましょう。



## 保健室からの お知らせ

### 健康票ファイルについて

定期健康診断の結果や身体測定の結果、保健関係の書類などを綴っている健康票ファイルですが、次年度から廃止したいと思います。

次年度からは、ファイルに綴じることなく、紙ベースでご家庭に通知します。ご使用中の健康票ファイルは、ご家庭で活用・保管ください。

つきましては、1月の身体測定の結果は1月中に健康票ファイルにてお知らせしますが、**回収はしません**のでよろしくお願いいたします。