

# ほけんだよい

令和8年1月13日

白川郷学園

後期課程 保健室

No.16



2026年がスタートしました。冬休みはどんな時間を過ごしましたか?「今年はこんなふうに過ごしたい」と、自分の健康について考えてみるのもよいですね。体の健康だけでなく、心の健康も大切にすること一年にしていきましょう。

## 自分で考えて、健康な生活や行動をしよう!

### 冬休み明け発育測定

日 時:令和8年1月15日(木)4時間目

場 所:会議室

服 装:体操服(半そで・半ズボン)・裸足

方 法:①保健室に入り、服装の準備をする。

②身長、体重、爪、前髪の順に検査をする。

③終わった人は静かにその場で待つか、

服装を整えて教室に戻る。

(教科担任の指示に従う)



### 睡眠・朝食調査

期 間:1月13日(火)~19日(月)

目 的:①**休み明けの生活リズムの改善**  
②健康的な生活の良さを実感し、  
実践・継続する【習慣化】

### 感染症予防

冬は、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などが流行しやすい季節です。

感染症名	潜伏期間	症状	登校基準
インフルエンザ	平均2日 (1~4日)	悪寒、頭痛、高熱(39~40°C)、倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛、咽頭痛、咳、鼻汁、鼻づまり、おう吐、下痢、腹痛	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止とする。
新型コロナウイルス感染症	2~7日	発熱、咳、倦怠感、頭痛、下痢、味覚異常、嗅覚異常、無症状のまま経過することもある	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止とする。
感染性胃腸炎(ノロウイルス)	12~48時間	おう吐、下痢、腹痛、発熱	下痢、おう吐症状が軽減した後、全身状態の良い者は登校可能。

症状の強さや重さには「個人差」があります。ですが、感染症予防対策は「共通」です。

基本的な感染症予防対策にプラスして、『感染源(病原体)の排除』『感染経路の遮断』『宿主の抵抗力の向上』がポイントになります。そのための方法が、早寝・早起き・朝ごはん等の「規則正しい生活」や「手洗い」、「うがい」、「消毒」、「歯みがき」、「換気」、「マスク」などです。



~保護者の方へ~

「冬休み親子カラーテスト」へのご協力ありがとうございました。引き続き、お子さんの歯みがきの見届けをよろしくお願いします。