



# ほけんだより

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℃)、倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛、咽頭痛、咳、鼻汁、鼻つまり、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いたします。