

ほけんだより

令和7年12月2日 No.12
札幌市立北野小学校 保健室
(児童・保護者用)

インフルエンザが流行中です

インフルエンザの季節がやってきました。北野小でも、インフルエンザが流行しています。また、インフルエンザだけではなく、マイコプラズマ感染症も出ています。寒くなり、かぜなどの感染症が流行する季節です。無理をせず早めの休養や栄養バランスのよい食事を心がけ、体を冷やさないようにして、体の力を弱めないような工夫をしましょう。



インフルエンザは
解熱後2日

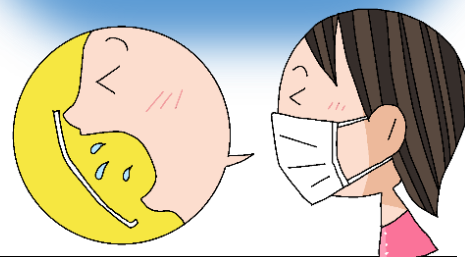
インフルエンザ 出席停止の期間

「発症した後（発熱した次の日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで」が出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登校 OK	
発症	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校 OK	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校 OK

守ろう！咳エチケット

インフルエンザでお休みした後やかぜ症状があるときはマスクをしましょう。



かぜかな？

…と思ったら



すいみん睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。
休むことで体にある回復力やウイルスと戦う力が高まります。



すいぶんほきゅう水分補給

脱水状態にならないように、こまめに水分をとりましょう。
冷たい飲み物より、室温くらいのものでおすすめです。



えいようほきゅう栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、がんばって食べましょう。
おかゆや、やわらかく煮込んだうどんなどがおすすめです。
のどがいたいときは、ゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



5つのステップで かぜを予防しよう！

やられた～
たすけて～

1から5までクリアして、
かぜなどのウイルスに
負けないように
しましょう！



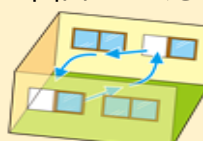
マスクを
する

- 毎日とりかえる
- 鼻と口が出ないように
ゴムの長さを
調節する



教室の
空気を
入れ替える

- 空気の入口と
出口をつくる



ウイルスを
体の中に入れない

- ① 洗い流す
- ② 空気をきれいに
- ③ 体に入れない



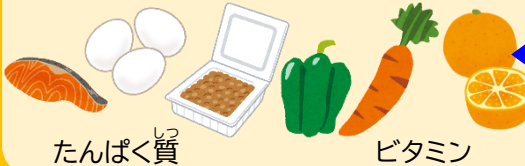
手洗い
うがいを
こまめにする

- 石けんを使って
ていねいに
- のどの奥まで
きれいに



栄養を
しっかりと
とる

- 栄養バランスを 考えて食べる



ウイルスと
たたかうために
体の力をつける

- ① 栄養
- ② 休養
- ③ 睡眠

免疫力
アップ！



生活
リズムを
整える

- 早く寝る。9時にはベッドへ
- 1日3回同じ時間に食べる
- 疲れたら 体を休める



空気乾燥注意報！

かぜなどのウイルスは乾いた空気が大好きです。
皮膚やくちびるがカサカサしているのは、空気が
乾燥しているサインです。冬は空気が乾燥します。

加湿器を使ったり、ぬれたタオルを干したりして、
部屋の湿度がちょうどよくなるように気をつけま
しょう。かぜやインフルエンザなどにかかりにくく
なるようにするためには、湿度を50～60%に
保つことが大切です。



ひび・あかぎれができたら...

手を洗うときは、皮ふをしげきしない
ように石けんを
よく泡立てて洗い、
洗った後はすぐに
水をふき取る
ことが大切です。



毎日
清けつなハンカチを
もってきましょう！

