

# ほけんたより

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)

## りゅうこうちゅう 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

## かぜ かな？



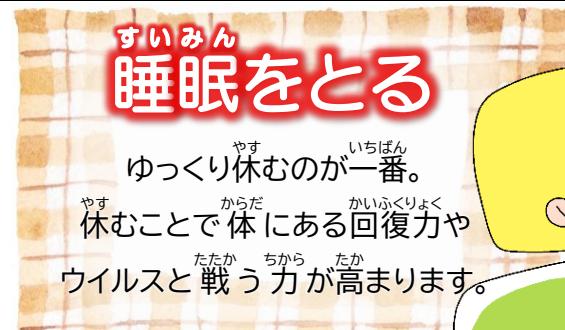
かな？

…と思ったら

### 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  
のものがおすすめです。



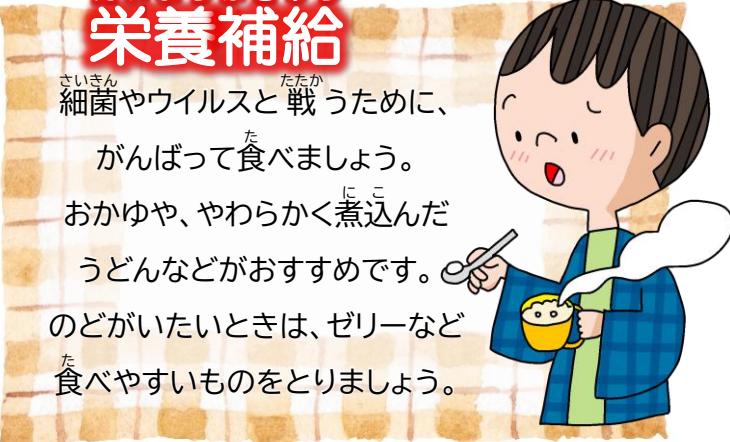
### すいみん 睡眠をとる

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。



### 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。



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！

# 5つのステップで かぜを予防しよう！



## マスクをする

- まいにち毎日とりかかる
- はなくちで鼻と口が出ないように
- ゴムの長さをちょうせつ調節する



## きょうしつ 教室の くうき 空気を いなか 入れ替える

- くうき 空気の入口と  
いりぐち 出口をつくる



## てあら 手洗い うがいを こまめにする

- せつ 石けんを使って  
ついねいに  
のどの奥まで  
きれいに



- ウイルスをからだなかい体の中に入れない
- 1 あらなが洗い流す
- 2 くうき空気をきれいにからだい体に入れない
- 3 からだい体に入れない



## えいよう 栄養を しっかり とる

- えいよう 栄養バランスを考えて食べる



## せいかつ 生活 リズムを との 整える

- はやね早く寝る。9時にはベッドへ
- にちかいおなじかん同じ時間に食べる
- つかからだやす疲れたら体を休める



ウイルスと  
たたかうために  
からだちから  
体の力をつける

- 1 えいよう 栄養
- 2 きゅうよう 休養
- 3 すいみん 睡眠

めんきりょく  
免疫力  
アップ！



## 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。  
ひふ皮膚やくちびるがカサカサしているのは、空気が  
かんそう乾燥しているサインです。冬は空気が乾燥します。  
かしつきつか 加湿器を使ったり、ぬれたタオルを干したりして、  
へやしつと 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、湿度を50～60%に  
たもたいせつ保つことが大切です。



ひび・あかぎれができたら…  
てあら 手を洗うときは、皮ふをしげきしない  
せつ ように石けんをあわだら  
よく泡立て洗い、あら  
洗った後はすぐにみずと水をふき取ること  
が大切です。

まいにち 每日  
せい 清潔なハンカチを  
もってきましょう！