保護者向け保健だより

保健室からこんにちは

No.7
2026.11.2
新琴似西小学校
保健室

「とりあえず行こう」にちょっと待って！

～早めのお休みが、子どもとみんなを守ります～

熱はないし、今日は学校へ行けそうかな？
朝の忙しい時間、そう判断することもありますよね。



「熱が出てから」では、遅いことも

インフルエンザは、発症前日から発症後3～7日間、鼻やのどからウイルスを排出するとされています。



朝の10秒チェック

- ☐ いつもより元気がない・だるそう
- ☐ 食欲がない
- ☐ 咳・のどの痛み・鼻水などがある
- ☐ 腹痛・下痢など、いつもと違う症状がある

「いつもと違うな」と感じたら、まずは無理をさせず、様子をみてください。

休むことも、大切な選択

- 🌟 しっかり眠る（スマホから離れて）
- 🌟 水分をとる
- 🌟 食べられるものを少しずつ食べる
- 🌟 必要に応じて、医療機関の受診を



インフルエンザと診断されたら

発症後5日　かつ　解熱後2日

「今日は行けるかな？」と迷った朝。
学校に行けるかどうかだけではなく、
「今、この子の体は何を求めているかな？」と考えてみてください。
がんばることだけが、がんばりではありません。
休むことも、自分の体を大切にする大事な選択です。



参考：厚生労働省 インフルエンザQ&A