

# ほけんだより12月

下東条小学校  
ほけんしつ  
2025.12

いよいよ12月。2学期のしめくくりの月がやってきました。2学期は元気で健康に過ごせたでしょうか？食事、運動、すいみん。自分の心と体のために、がんばったことを1つずつ振り返ってみましょう。



## ★気をつけて！インフルエンザ★

今、全国的にインフルエンザAが流行しています。ニュースでもたくさん報道されているので、見た人も多いと思います。  
今年は、去年よりも、1か月早い流行となっているそうです。インフルエンザの症状、予防方法など確認しておきましょう！

### 【A型の症状】

- ・突然の熱(38℃以上)
- ・全身のしんどさ
- ・関節痛、筋肉痛
- ・咳、くしゃみ、鼻水



### 【インフルエンザかなと思ったら】

発熱してから、12時間～48時間のできるだけ早い時間に病院へ。

《12時間～》症状がでてすぐに、検査をしてもインフルエンザの反応は出にくいです。しばらく時間をおきましょう。

《～48時間》インフルエンザの薬は、体の中でウイルスが増えるのを抑えてくれます。発症してから、48時間でウイルスは最大量になるため、それ以前にお薬を飲むことが重要です。



### 【予防について】

- 1) 流行前にワクチンをうつ
- 2) 手あらいうがい
- 3) 人ごみは避ける
- 4) すいみんと、バランスの良い食事



ワクチンをうっていても、インフルエンザにかかることはあります。しかし、かかったとしても軽い症状ですむことが多いので、喘息などをもって重症化するリスクがある人、テストなど大事な用事がある人は特におすすめです。



インフルエンザにかかったときは、出席停止といって休んでも欠席扱いにはなりません。感染を広げないためと、しっかり休んで治すための期間です。

出席停止の後、学校に登校する際は、「学校感染症経過報告書」という紙が必要になります。学校のホームページにありますので、記入の上、提出しましょう。



出席停止について※ダウンロードはこちらから

インフルエンザ等学校感染症罹患時の対応（「経過報告書」提出）

【出席停止から登校までの流れ】

- (1) 受診後、医師よりインフルエンザ等の学校感染症であると診断されししたら、学校までその旨を電話でご連絡
- (2) 学校ホームページより「経過報告書」をダウンロードのうえ、印刷してください。
- (3) 必要事項を記入し、お子様が登校される日に担任へご提出ください。

※病院を再度受診いただく必要はありません。

インフルエンザ等学校感染症「経過報告書」提出について.pdf  
学校感染症経過報告書.pdf



## デジタルデトックスにトライ！



★使う場所を決めておく  
(例：リビングだけで使う  
寝るところでは使わない)



★手元に置かないようにする  
他の部屋に置く、カバンの中に入れるなど  
視界に入らないようにしましょう。



★電源を切る時間帯を決める  
特に寝る1時間以上前には、切



★SNS、ゲームなど通知はオフ  
音、振動がすると気がそれます。



るようにしましょう  
電源を切る習慣をつけると、すいみん、  
生活のリズムもそろいやすくなります。

★デジタル以外のしゅみに時間をを使う  
スマホ・ゲームは1時間までです。  
校内ルールを守って楽しみましょう。



## じんましんに悩んだら

じんましん  
げんいん  
とくちょう  
ちゅうい

肌にかゆみ、赤み、しっしん(赤いポツポツ)が出る皮膚の病気。  
細菌やウイルス、アレルギーのほか、寒さやまさつ、ストレスなどさまざま。  
突然現れ、数十分～数時間で消える。長い場合は半日～1日ほど続くときも。  
じんましんは放っておくと「まんせいじんましん」になるおそれがある。早めに、皮膚科を受診したり、しはん薬を使う時は薬剤師さんに相談したりする。



じんましんが急にでた時はこうしましょう！

### ☆冷やす



かゆみ、はれを軽減することができる  
冷たい刺激でじんましんがおこる人は×



### ☆安静にする

十分な休息、栄養、ストレス対処



### ☆かかない

かくと、より悪化してしまう



1学期の健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要だと思われる  
お子様には「健康診断のお知らせ」をお渡ししています。

来週12月9日(火)～12日(金)までの懇談の際に、未受診のご家庭へ改めて、お知らせ  
の用紙を配布させていただきます。

受診報告書をもらうタイミングによっては、受診済みの方にも配布する可能性がございますが、その  
際は担任へ受診済みであることをお伝えください。

なお、学校で行う健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すもので  
す。そのため、病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その際も、学校  
までご連絡ください。よろしくお願いします。

