



保健目標
かぜ・インフルエンザを
予防しよう

2026(令和8)年1月 真壁小学校保健室

インフルエンザ に注意



38度以上の発熱



関節痛・筋肉痛



寒気



倦怠感

13日の火曜日より発熱やインフルエンザによる欠席が増えています。真壁小学校ではインフルエンザB型での欠席者が多くみられますが、インフルエンザA型での欠席も少しですがみられます。去年インフルエンザA型にかかった児童が、年があけてインフルエンザB型に感染したというケースもみられます。のどの痛みや発熱、体調がすぐれないときは無理して登校せず、ゆっくり休むようにしましょう。一度熱が下がり様子をみていたら再度発熱、受診したらインフルエンザでしたという連絡が多々みられます。熱が下がっても体調が悪そうであれば無理をせず、お家で様子をみるようにしましょう。インフルエンザの感染拡大防止のため、3年生、5年生、6年生では1月15日(木)から18日(日)の4日間、学級閉鎖を実施しています。沖縄県でもインフルエンザの感染者数が増えてきています。ご家庭でも健康観察と体調管理をよろしくお願いします。

インフルエンザ 登校できるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症 (発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
					解熱	1日目	2日目	登校OK



●換気をする



●マスクをつける

冬を元気にすごす

3つのコツ



早寝・早起き・朝ごはん！
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



手洗い・うがいをていねいに！
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



体を動かしてポカポカに！
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまよ。