



令和6年1月 綾川町立羽床小学校 保健室

インフルエンザ と 風邪 の違いは？

みなさんご存じ、私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。
 大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比べてみると・・・。

	インフルエンザ	かぜ
発熱時の体温	高熱(38℃以上)	通常は微熱(37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
発症の早さ	急激	ゆっくり
感染力	強い。 短期間で多くの人に感染する。	それほど強くない。

予防のためには、何より“規則正しい生活”が大切です。毎日続けて病気に負けない体にしましょう。手洗いや換気も忘れずに！

インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として出席停止扱いとなります。自分のため、そしてまわりの人のためにも、出席停止期間（発熱したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで）はしっかりと家庭で休養をとるようにしましょう。

インフルエンザの出席停止期間 早見表

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	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
 『一年の計は元日にあり』という言葉があります。何事も、まず初めに計画を立てることが大事であるという意味です。みなさんは、今年の目標は立てましたか？新しい一年を元気に過ごすための、“健康目標”も立ててみるというのでは？



スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！② 朝ごはん

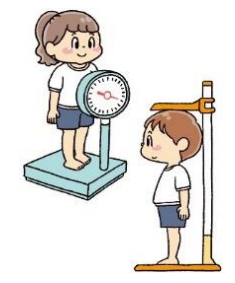
体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

身体計測があります

- 1月11日(木) ①4年 ②5年 ③1年
- 12日(金) ①6年 ③2年 ④3年



気を付けること
 髪の毛は、低い位置で結ぶようにしてください。

保護者の方へ
 計測結果は『成長の記録』を配布しますので、ご確認ください。

