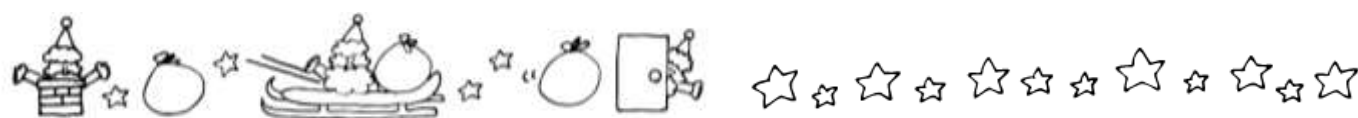




令和7（2025）年12月号
 おおさかしりつきたつみしょうがっこう
 大阪市立北翼小学校
 ほけんしつ
 保健室

2025年のカレンダーも、残り1枚となりました。みなさんにとってこの1年は、どんな年でしたか？どんな楽しい出来事があって、何をがんばりましたか？1年を振り返ると、来年やりたいこと、やるべきことが出てくるのではないのでしょうか。毎日ただなんとなく過ごすより、いろんなところで立ち止まって考えると、メリハリのある充実した生活が送れると思います。残り1ヶ月、やり残したことに取り組んでみましょう



急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったかも!? 病院へ行きましょう。（熱が出てすぐに行くと結果が陰性で出る場合もありますので、かかりつけ医と相談してください。）

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたときは出席停止になります。（それぞれの出席停止期間は下の図を見てください）。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

インフルエンザや 新型コロナウイルス 感染症にかかったら 出席停止です!

インフルエンザの場合

例：
 3日目に解熱した場合、
 4日目に解熱した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校 OK	
4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校 OK

新型コロナの場合

例：
 4日目に症状が軽快した場合、
 5日目に症状が軽快した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校 OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校 OK

冬休みも“いつもの生活リズム”で!

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり遊んだり…楽しみですね。でも、外が寒いこともあって、休み中はつい家の中でダラダラ・ゴロゴロしがち。あまり動かないと夜おそくまで眠くならず、寝る時間・起きる時間がバラバラに。さらには、おやつを食べすぎで食事をとれず…生活リズムがピンチ! そのまま、休み明けのからだの不調につながってしまうかもしれません。



ポイントは“いつもの生活リズム”をあまり変えないこと。たとえば、ふだんの日曜日は「おそくまで起きているとあしたがたいへん…」と、なるべく早く寝るように気をつける人が多いと思います。休み中はもちろん、休み明けも元気に健康にすごせるよう、いつもの生活リズムをキープできるといいですね。

冬休みを健康で安全にすごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
 元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
 予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
 リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
 帰る時間を伝えておこう