



今年ものこすところ、あと1か月ほどになりました。いろいろなことがあった1年・・・
みなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか。元気だった人も、調子をくずしてしまった人も
ぜひ「元気ですごせたわけ」「ケガをしたわけ」「調子をくずしたわけ」をふりかえてみてください。
「ふりかえり」をすることで、次の1年をもっと健康にすごすためのコツやヒントが見えてくるはず
です。

朝の健康観察をお願いします！

- | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 発熱 | ☐ 頭痛 | ☐ 気分不良 | ☐ 顔色が悪い |
| ☐ 腹痛 | ☐ 下痢 | ☐ 食欲がない | ☐ ボーッとしている |



体調が悪いときは体の様子を詳しく確認してください。また、体調が悪いときは無理せず早めに寝
るなど、早めに休息をとることで、症状の悪化を防ぎ回復を早めます。

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでしたが、
警戒すべき感染症であることには変わりありません。出席停止基準について、あらためてご確認を
お願いします。

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、
この2つがそろった時

解熱後
2日が
経過している

+

発症後
5日が
経過している

※発熱がみられた日を
発症とします

※ただし、医師に「感
染のおそれがない」
と認められた時は登
校してもOK

ケース1

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
			解熱	1日目	2日目	3日目
						

ケース2

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
		解熱	1日目	2日目	3日目	4日目
						

ケース3

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
				解熱	1日目	2日目	3日目
							

○病院でインフルエンザと診断を受けたら...

学校に連絡をしてください。ご不明なことがありましたら、保健室まで連絡をお願いします。
※医師が登校してもよいと認めた場合はその指示に従ってください。



服の着方を工夫して体ポカポカ



ジャンパーを着ていても、その中がTシャツ1枚や首元が大きく開いた服などの子を見かけるこ
とがあります。授業中は、ジャンパーを脱いで授業を受けます。まず、Tシャツなどの下に下着を
着て、体を冷やさないようにすることが大切です。そして、Tシャツなどの上にパーカーなど脱ぎ
着しやすいものを着て、室温によって調節しやすい服選びをお願いします。体を冷やさないよう
にすることは、免疫力を高め、風邪やインフルエンザなどの予防にもなります。

☆下着を着る

→温度を保つ効果があり、体が冷えにくくなります。下着を着ると、保温効果はなんとプラス2℃！

☆袖や首元がとじた服を着る

→袖や首元がとじた服を着ると空気を逃がさないで、温かくなります。また、首・手首・足首を
温めると全身の血行がよくなり、体が温まりやすいと言われています。

☆素材の違う服を重ねて着る

→厚手の服を1枚着るより、素材の異なる服を2枚重ねて着る方が、空気の層ができて温かくなり
ます。また、室温に合わせて脱ぎ着しやすくなります。

3つの「くび」をあたためよう！

これらは、血管がひふの
近くをとおっていて、寒いと
きに体の熱がにげていきや
すいところ。ここをあた
ためると血のめぐりがよ
くなるだけでなく、冷えをお
さえることができ、体があた
たまるのです。寒さからしっ
かりガードしましょう！



- くび
マフラーや
ネック
ウォーマーで
- 手くび
手ぶくろで
- 足くび
ブーツや
くつしたで

あっという間に日が暮れます
暗くなる前に家に帰ろう



7つの
まちがい
をさがそう!!

あっという間に日が暮れます
暗くなる前に家に帰ろう

