



令和7年度
行田東小学校
ほけんしつ

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

さむ ま
「寒さに負けないからだをつくろう」

ほけんぎょうじ
1月の保健行事

7日(水) 身体測定(4, 5, 6年)

8日(木) 身体測定(1, 2, 3年, あおぞら)

こんしゅう きゅう きょうだひがし
今週から急に、行田東
しょう 小ではインフルエンザ
でやすひと ら でお休みする人が増えて
きました。

11 月には千葉県にイン
フルエンザ警報が出て、
ぜんこくてき 全国的にもかなり流行
しています。

ひごろ そと かう
日頃から、「外から帰った
あとや食事の前の手洗
い」や、「咳が出る時は必
ずマスクをする」など、
よぼう こころ
予防に心がけていきま
しょう。また、少しでも
たいちよう がいつもとちがう
な おち と思ったら無理をしま
ないで、おうちの人や先生
に はや つた えましょう。

ふゆ りゅう こう
冬に流行しやすい **感染症**

インフルエンザ



特徴

つうじょう かぜ くら きゅうげき
通常の風邪と比べて、急激
に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

ど いじょう こうねつ づ つう
38度以上の高熱、頭痛、
かんせつ つう せき はなみず けんたいかん
関節痛、咳、鼻水、倦怠感、
おかん 悪寒 など

ノロウイルス



特徴

かんせんりよく ひじょう つよ かんせん
感染力が非常に強く、感染
しゃ はいせつぶつ かんせん
者の排泄物やおう吐物など
からも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

は は け と げり
吐き気、おう吐、下痢、
ふく つう けい ど かつねつ
腹痛、軽度の発熱 など

しんがた
新型コロナウイルス



特徴

かぜ かる しょうじょう
風邪のような軽い症状から、
つよ かつねつ こきゅうきしょうじょう
強い発熱や呼吸器症状まで
はば ひろ
幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

せき いた ど
咳、のどの痛み、37.5度
いじょう かつねつ けんたいかん みかく
以上の発熱、倦怠感、味覚
しょうがい
障害 など

おうちの方へ

お子様に、朝、頭痛やだるさなどが
あり、37℃以上の熱があったときは、
無理をせずに休ませ、おうちで様子を
みていただけるようお願いします。イン
フルエンザと診断された場合は、出
席停止となり、欠席ではありませんの
で、「症状が出た翌日から5日間かつ
解熱後2日を経過するまで」は自宅療
養をお願いします。

ふ ゆ や す み

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆわくに負けず、食べすぎには気をつけよう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなて笑って、よいお年を

