ほけんだより

国神小保健室発行
No.１３　令和８年１月２２日

歩くときも背筋を伸ばそう！

１年で１番寒い時期を迎えました。
寒くて猫背になって歩いている人はいませんか？
猫背を続けていると、肩こりや頭痛・腰痛の原因になるので、気をつけて歩きましょう。

令和７年度 歯・口の健康に関する標語コンクール

おめでとう!!

「　　」

年　　さん

の作品が入賞しました。
ご応募いただいた皆様、ありがとうございました。

感染症対策に「マスク」着用の準備をお願いします!

先週から、インフルエンザの感染者が増えてきましたのでご注意ください。
インフルエンザの出席停止期間は「発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日」です。発症した日とは、「発熱」した日を指しますが、いろいろなケースがありますので、発症日や出席停止期間の延長については、医療機関・学校と相談の上、適切な対応をしていきたいと思います。

風邪の特徴

・症状が徐々に悪化
・鼻水などの鼻炎症症状が主体
・発熱は軽度で全身症状は軽い

インフルエンザの特徴

・突然の高熱
・悪寒、頭痛、筋肉痛などの全身症状
・流行は冬に多い

「二峰性発熱」について

インフルエンザを発症して一度解熱したのに、再び発熱、解熱することがあります。子供にはよく見られる経過で珍しいものではありません。この場合、解熱後、平熱が２日続いたら「その次の日」から登校可能です。予定より出席停止期間が長くなりますのでご理解・ご協力をお願いいたします。