

# ほけんだより



令和7年11月28日  
西小学校 保健室  
No. 10



十日町市内でインフルエンザの流行が現在も続いています。学年閉鎖や学級閉鎖が続き、感染の強さや症状の重さをあらためて感じました。風邪をひいてしまったら安静(休養・睡眠)、保湿・保温、栄養・水分補給を心がけ、体を休めましょう。

## かせかな…？と思ったら

あたたかくしてねる



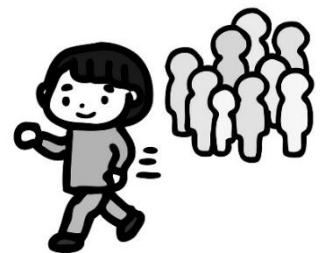
しっかりえいようをとる



たかいねつがでたら、びょういんへ



ひとごみをさける



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

	はつしょうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
3日目に 解熱した場合		はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつご 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつご 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK	
4日目に 解熱した場合			はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつご 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつご 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 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

	はつしょうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
4日目に症状が 軽快した場合		ゆうしょうじょう 有症状			しょうじょう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK	
5日目に症状が 軽快した場合			ゆうしょうじょう 有症状			しょうじょう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK

知っていますか？

「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。休むというと睡眠をイメージするかもしれませんが、積極的に疲れをとるために心と体をリフレッシュするための方法があるそうです。例えば、好きな音楽を聴く、読書をする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる、など自分が「楽しい」と感じる事が「休む」につながっているそうです。「最近、疲れているな～」と感じている人はぜひ試してみてくださいね。私は、色々な方との他愛もないおしゃべりが楽しいです♪