



令和8年2月13日
藤小学校保健室
No. 11

インフルエンザB型が流行しています

昨年の11月頃にはインフルエンザA型の流行がありました。現在はB型とマイコプラズマ肺炎が流行っています。発熱前に頭痛や腹痛、喉のいたみや咳、だるさなどの訴えも見られます。高熱でなくとも長引く咳や繰り返しの発熱などの症状があれば、医療機関を受診しましょう。わずかでも体調の変化を感じている人は必ずマスクをしてください。

インフルエンザ



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症 (発熱)	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		
	解熱 1日目	2日目				登校OK		

新型コロナウイルス感染症は5日経っていることと解熱後1日経過です。

★インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症のみ登校時に登校開始許可証明書は必要ありませんが、図の休養期間を守るようにお願いします。

★その他の感染症の場合は、医師の診断により感染のおそれがないと認められたことを証明する「登校開始許可証明書」(無料)の提出をお願いします。病院にない場合は学校からお渡ししますので、ご連絡ください。また、HPの各種様式のところにも載っています。

保護者及び児童の皆さんへ
※一緒に読み下さい

身長の伸びが大きいのは
男子は6年生
女子は4年生



1月の発育測定結果・1年間の成長

身長 (cm)	男子			女子		
	4月	1月	4月→1月	4月	1月	4月→1月
1年	116.8	121.2	4.4	115.2	119.6	4.4
2年	122.4	126.5	4.1	121.8	126.2	4.4
3年	129.0	133.3	4.3	129.0	133.7	4.7
4年	134.7	138.9	4.2	133.7	139.0	5.3
5年	138.5	143.5	5.0	141.5	146.6	5.1
6年	147.0	152.5	5.5	147.2	151.4	4.2

体重 (kg)	男子			女子		
	4月	1月	4月→1月	4月	1月	4月→1月
1年	21.3	22.9	1.6	20.6	22.6	2.0
2年	24.9	27.4	2.5	23.3	25.6	2.3
3年	27.9	30.3	2.4	28.4	31.3	2.9
4年	32.2	35.6	3.4	29.7	32.7	3.0
5年	34.1	37.3	3.2	35.5	39.6	4.1
6年	39.3	43.5	4.2	40.2	44.1	3.9

学校保健委員会報告

- 2月3日(火) 鶴ヶ島市保健センターの保健師をお招きし、生活習慣病予防についてお話をいただきました。
- ◆生活習慣病とは、食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症・進行に関与する症候群(高血圧・がん・心疾患・脳血管疾患・肥満・精神疾患など)
 - ◆週末に長く寝る(寝だめ)習慣は平日の睡眠不足サイン。
 - ◆日中の居眠り、勉強・運動に集中できない、すぐにイライラする、なども睡眠不足が原因の可能性も。
 - ◆子どものうちから気を付けたいことは、まずは睡眠!
 - ◆小学生で必要な睡眠は9~12時間
 - ◆睡眠中に行われていること●成長ホルモン分泌●記憶整理・定着●体のメンテナンス(細胞や筋肉の修復)●脳と心のリセット●免疫の調整
 - ◆よい睡眠で、食欲アップ↑活動量アップ↑免疫力アップ↑。