

元気っ子

天満南小学校保健室 1月号

今年もみんなが健康で元気にすごせることを願っています。寒い日が続きますが『手首』『足首』『首』の3つの首を温めると良いと言われています。また、体のなかから温めるためにも冷たい飲み物を控えて温かい飲み物を飲んだり、しょうが、ねぎ、たまねぎ等体を温める食べ物を食べたりするといいです。体の冷えは体の免疫力を下げ、体調不良の原因にもなります。衣服の調整、食事、そして睡眠、運動で体調管理をしっかりとしていきましょう。

2026年インフルエンザ流行の様子

- 多くの県で警報レベルをこえている。
- インフルエンザにかかっている人は警報水準レベルまで
- 全国で流行中

今年度のインフルエンザの特徴

- 2025年11月後半という早い時期から流行
- 年末年始、1月に入っても流行が継続中
- 流行中のインフルエンザはA型(H3N2)

今年度のA型の症状

発熱
のどの痛み
体のだるさ

予防のため



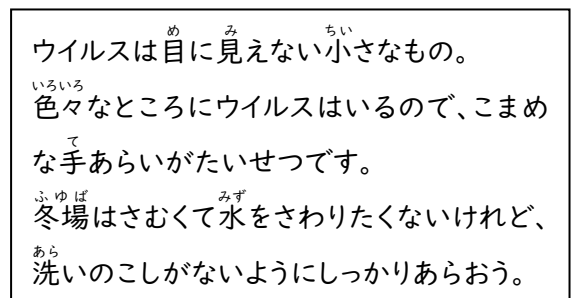
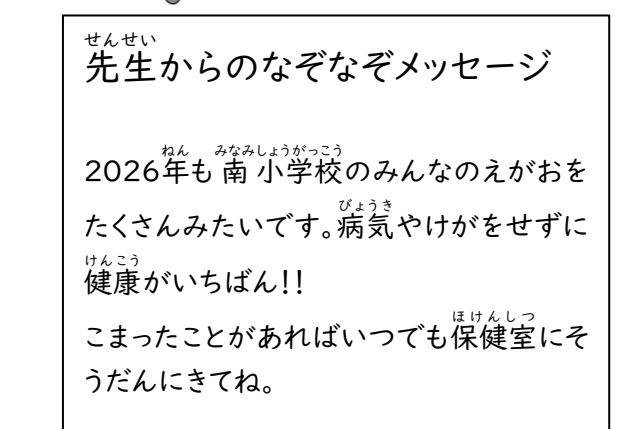
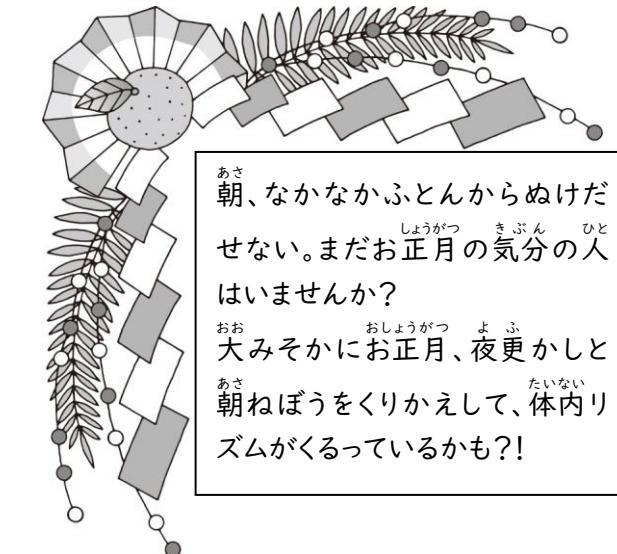
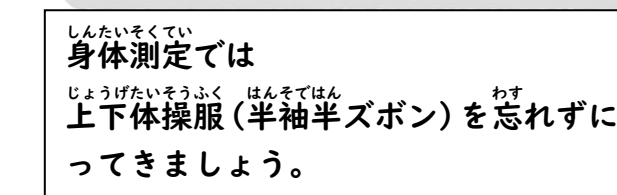
清潔なハンカチも忘れずに



2カ所をあけて空気の通り道を作ろう



表面をさわりすぎないように

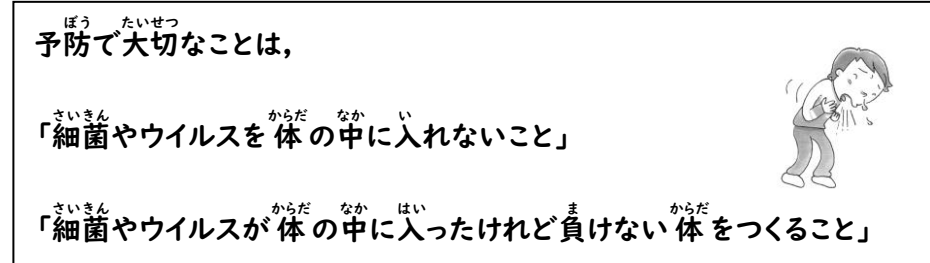
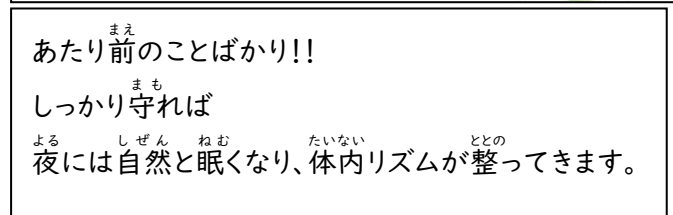


1月の保健行事

9日	身体測定(4年)
14日	身体測定(1.2.5.6年)
15日	身体測定(3年)

お正月ボケからぬけ出す3つのポイント

- 1, 登校時間からさかのぼって起きる時間を決める。遅くても1時間前には起きて準備
- 2, 起きたら太陽に光を浴びる
- 3, 朝ご飯を食べる



<出席停止期間> コロナウイルスとは違うので気をつけてくださいね。	
新型コロナウイルス	インフルエンザ
発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで