

# 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、体の中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月に入ても流行が継続中

・流行中のインフルエンザはA型(H3N2)

予防で大切なことは、

「細菌やウイルスを体の中に入れないこと」

「細菌やウイルスが体の中に入ったけれど負けない体をつくること」

### <出席停止期間>

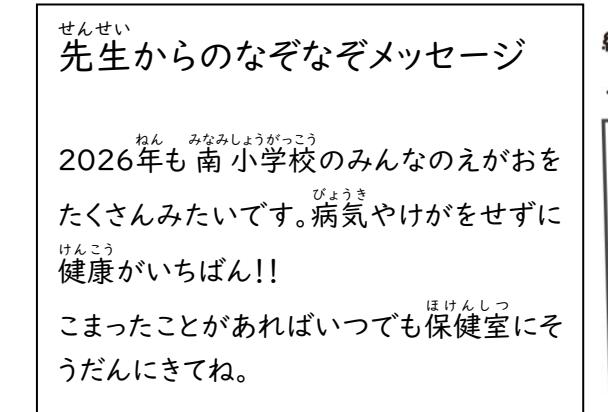
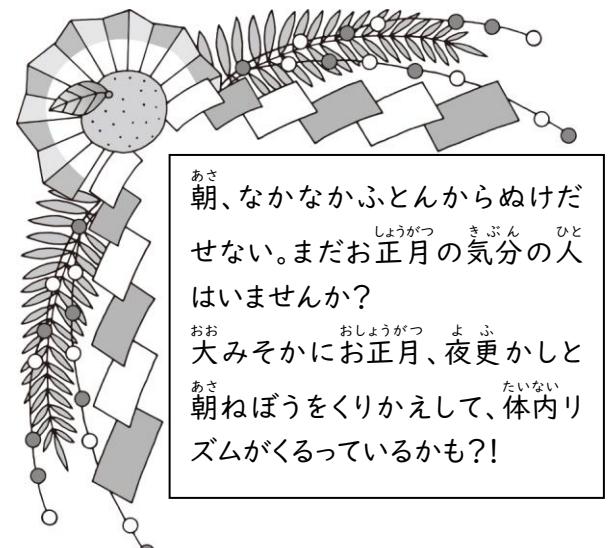
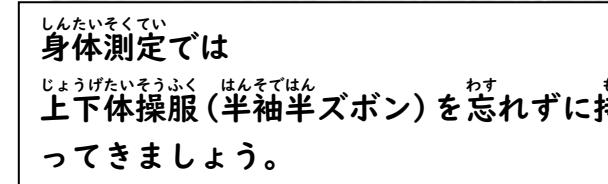
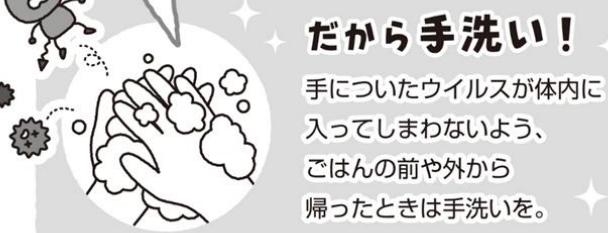
コロナウイルスとは違うので気をつけてくださいね。

#### 新型コロナウイルス

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

#### インフルエンザ

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



ウイルスは目に見えない小さなものです。  
色々なところにウイルスはいるので、こまめな手あらいがたいせつです。  
冬場はさむくて水をさわりたくないけれど、洗いのこしがないようにしっかりあらおう。

## 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

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



あたり前のことばかり!! しっかりと守れば、夜には自然と眠くなり、体内リズムが整ってきます。

