

# ほけんだより

るゆやすみけんこうかにター-9  
とりくみあいがとう!!



R5.1.13  
北郷小  
保健室

## 生活リズムをとリもどそう!!

今週、こんなことはなかったかな?

朝のようすをみているとねあそうにしている人が...

朝、  
できることなら  
おきたくない病

いいえ、  
はい

しっかり眠るためには、  
何時にねればいい? おるとん  
に入る時間を決めよう。

朝ごはん、  
あんまり食べたくない病

いいえ、  
はい

夕ごはんを食べた後、あやっを  
食べたりしていませんか? 少しあう  
でも食べるようにしていこう!

夜なのに...  
ちっとも眠くならない病

いいえ、  
はい

スマホやゲームは時間を決めて  
ほどほどに。朝あきて、太陽の光  
をあびると、夜は眠くなるよ。

なんかぐっすり  
眠れていない気がする病

いいえ、  
はい

昼間にしっかり体を動かそう。  
夜、ぐっすり眠れるよ。

## インフルエンザにも気をつけましょう!!



高熱・関節痛  
発熱...

今年は、インフルエンザも流行するのでは? ...  
といわれています。実は、福井県内でも  
インフルエンザの流行のきざしがみえています。  
コロナもインフルエンザも出席停止となりますが、  
インフルエンザは「発症日を〇とし、5日を  
経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。  
(まる2日をたっている)

### インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中

\*1 発症日翌日を1日目と数えます。  
\*2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。  
\*3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。