

# ほけんだより 1月



2026年(令和8年)  
福山市立春日小学校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい年、2026年がスタートしました。今年も一年間、みなさんが心も体も健康にすごせるよう、保健室から応援しています。

2学期後半は、インフルエンザが猛威を振るいました。3学期も、まだまだ注意が必要です。傾向として、次のようなケースが見られました。

「急な高熱で受診したけれど、検査は『陰性』。翌日には熱が下がったが、なんとなく体調が悪そう。数日後に再度受診したら、インフルエンザ『陽性』だった。」

実は、発熱してすぐに検査をしても、ウイルスが少ないと反応が出ない(陰性になる)ことがあります。「検査が陰性だったから」と無理をして登校してしまうと、教室で一気に感染が広がる原因にもなりかねません。熱がなくても「せき・鼻水」がひどいときや、食欲がないなど「体調が万全ではない」時は、お家でゆっくり休んで体力の回復を優先してください。

## 寒くても、石けん手あらいが大切。

3年生の保健の授業で、砂糖入りの寒天を使い、石けん手あらい前と後の菌の繁殖を比べる実験を行いました。

手あらい前



石けん手あらい後



あらっていない手には、たくさんの菌がのこっています。

この手で食事をしたり、目や鼻をこすったりすると、病気のリスクが高まります。

しっかり手あらいをして、風邪を予防しましょう。

※「あらいすぎ」には注意です。トイレの後、外出後、掃除の後、食事前などに手あらいしましょう。

### ～保護者の皆様～

#### 感染症の拡大防止と、早めの休養のお願い

2学期後半は、急な体調不良によるお迎えの対応にご協力いただき、誠にありがとうございました。3学期も引き続き、以下の基準で「早退」の判断をさせていただく場合があります。

#### 【熱が37.5℃以上なくても、お迎えをお願いするケース】

1. 学校内で感染症(インフルエンザ等)が流行しているとき
2. 周りの席に欠席者が多く、本人の体調も悪いとき
3. いつもと様子が違うとき

(せきや鼻水などの症状が強く、授業を受けるのが難しいなど)

「熱がないから大丈夫」と思っている、実際には感染していて、その後にお家で熱が上がることも少なくありません。学校では「本人の体調不良の訴え」や「クラスの流行状況」をふまえ、お子さんの体の負担を第一に考えて判断させていただきます。

お仕事などでご多用の中、急な連絡でご不便をおかけすることもあるかと思いますが、学校内での感染拡大を防ぎ、お子さんの回復を早めるための措置ですので、3学期もどうぞご理解とご協力をお願い申し上げます。