

ほけんだより



令和8年1月8日
渋谷区立笹塚小学校
養護教諭

あけましておめでとうございます。2026年、新しい年が始まりました。寒さに負けず、元気に過ごしましょう。健康な心と体で、笑顔あふれる一年にしていきたいと思います。

また、昨年末から笹塚小ではインフルエンザの罹患者が増えました。今後も流行が予想されます。感染症を予防するためにこれからも気を抜かず基本的な手洗い、換気をこまめにする等を欠かさず続けていきたいと思います。※インフルエンザに感染した場合、「出席停止解除届」が必要です。解除後登校する際にお持ちください。

1月の保健目標

心の健康について考えよう

友達のことや勉強のことなど、心配なことや悩み事はだれでも持っていると思います。もし自分で解決できなければ、担任やスクールカウンセラーや保健室など、話を聞くことができます。いつでもどうぞ！

かぜ

インフルエンザ

どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する 	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「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」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。