

# 保っとステーション 1月

令和8年1月8日 保健室



1月の保健目標  
冬を健康に過ごそう  
—感染症の予防—

2026年になりました。今年もよろしくお願ひします。みなさんの新年の抱負（ほうふ）は何でしょうか。抱負（ほうふ）とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。「〇〇になりたい。そのために××をする」などと具体的に何をするかまで考えてみましょう。



## 感染症ウイルス（風邪・インフルエンザ・コロナ・感染性胃腸炎など）に要注意！

コロナ・インフルエンザ と  
かぜ の違いは？

	コロナ	インフルエンザ	かぜ
熱	平熱～高熱	高熱（38℃以上）	通常は微熱（37～38℃）
主な症状	咳、のど痛、頭痛、だるさ等	咳、のど痛、鼻水、関節痛、だるさ等	咳、のど痛、鼻水、頭痛等
症状の進行	急激	急激	ゆっくり

再確認！

### インフルエンザ出席停止期間早見表

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
2日間	発熱	登園								
3日間	発熱	登園								
4日間	発熱	登園								
5日間	発熱	登園								
6日間	発熱	登園	OK!							

発熱初日 …発熱 …発熱なし …登園可能

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含みます。  
©minacolor

### 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意してウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザウイルスはアルコール消毒も有効です。

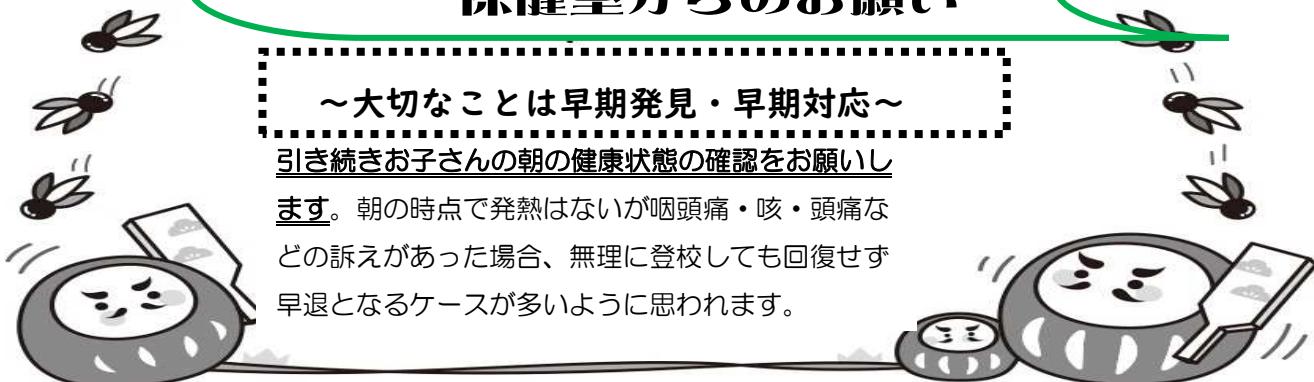


### 保健室からのお願い

～大切なことは早期発見・早期対応～

引き続きお子さんの朝の健康状態の確認をお願いし

ます。朝の時点で発熱はないか、咽頭痛・咳・頭痛などの訴えがあった場合、無理に登校しても回復せず早退となるケースが多いように思われます。



# それでも感染症にかかるつたら、

## ① 水分を十分にとる。

急な発熱で体内の水分が汗で出てしまうので、脱水症状を防ぐためにも、水分補給を十分に行いましょう。



## ② 休養・食事をきちんととる。

体力が低下してしまうので、十分な睡眠で体を休ませて体力の回復をはかりましょう。

食欲がない場合は、その時食べられるものを少しづつ食べて、徐々に食べる量を増やします。



湿度 50~60%、温度 18~20°C 乾燥と寒いのが

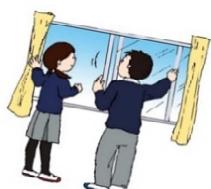
好きなウイルスを適度な湿度と温度で弱らせよう！



## ③ マスク・加湿器を使用する。

部屋に加湿器を使用することで、ウィルスの浮遊を減らすことができます。マスク着用も大切！

換気の重要性 → 閉め切った教室では、こんなことが起きる可能性も…



CO<sub>2</sub>

みんなの吐く息からどんどん排出。頭がぼんやりして集中力が低下する場合も

におい

いろんな物質から発生する可能性が…

熱気

高すぎる室温は眠気を誘います

ウイルス・細菌

閉め切った部屋はかぜウィルスの天国！！



お願い）寒いと思う人は、重ね着するなど、各自で防寒対策をしてください。



## 冬場のケガを予防しよう！



### 冬にケガが多い理由

- ① 筋肉と関節の柔軟性が低下するため  
寒さで筋温（筋肉の温度）が下がり筋肉の伸び縮みがスムーズにできなくなる  
→肉離れ・捻挫・靭帯損傷等
- ② 関節可動域が狭くなるため  
瞬発的な動作（ダッシュ・ジャンプ等）でケガ
- ③ 室内外の温度差による血流不安定



これらの要因で転倒・打撲・骨折・頭部外傷などのケガにつながる



### 冬のケガの予防

- ① ウオームアップで筋温を上げる  
ジャンプやスキップなどで心拍数が少し上がる程度まで動く（筋温 2~3°Cアップ）
- ② シューズのチェック  
シューズの底のみぞが減っているとすべるため危険！ズックの中のソールの摩耗（まも）う）も足の裏のけがにつながる
- ③ 下着・手袋などで体を温め、血流維持
- ④ 栄養・睡眠をしっかりとり疲労の蓄積を防ぐ  
炭水化物でエネルギー補給、タンパク質で筋肉回復促進。睡眠は最低 7 時間

