

ほけんだより

令和8年1月28日(水)

敷島南小学校保健室

ひとよ
あうちのひとと読んでください！

インフルエンザに注意してください！

せんしゅう かいしな いしやうちゅうがっこう
先週くらいから、甲斐市内の小中学校ではインフルエンザにかかる人がとても増えています。
みなみしょう
南小でも、今週はインフルエンザの人が増えてしまい、2年生で学級閉鎖になりましたが、
ほか がくねんがっきゅう
他の学年学級でも、インフルエンザにかかる人が増えています。「自分もかかるかもしれない」
おも じゅうぶんちゅうい
と思って、十分注意してくださいね。

ぐあい
具合がいつもと
ちがうと感じたら、
かなら ねつ はか
必ず熱を測って
ください！



せき
はなみず
のどのいたみ

かんせんしょうぼう ～感染症予防のために～	せいかつ みなお 生活を見直そう！チェック！！	○・△・×
せっけんてて せっけんで手をあらっていますか？		
も ハンカチを持ってきましたか？		
で せきやくしゃみが出るときは、マスクをしていますか？		
あさ 朝ごはんは、毎日食べていますか？		
よ 夜ふかししないで、早く寝ていますか？		
ぐあい 具合がおかしいな・・・と感じたら、すぐに熱を測るようにしていますか？		

ただ たいおんけい つか かた 正しい体温計の使い方

ただ はか
あなたは正しく測れていますか！？

【準備】 じゅん び あせ
汗をかいている時は、乾いたタオルなどでふきます。

【測り方】 1 わきのしたのくぼみに、たいおんけい さき
体温計の先をしっかりとあてます。

2 腕をおろして、たいおんけい
体温計をはさみます。

3 決められた時間まで待ちます。(音が鳴って知らせしてくれるものもあります。)

【注意】 ちゅう い
* 測っている間は、動いたりしゃべったりしてはいけません。

* わきに はさんだ後、たいおんけい ひょうじ
体温計の表示を見ながらだと、
ただ いち はか
正しい位置で測れません。測り終わってから確かめましょう。



※ せいかく はか
正確に測るためには、だいたい10分くらいかかると言われています。

そのため、たいおんけい じっそくしき よそくしき しゅるい
体温計には「実測式」と「予測式」の2種類があります。

じっそくしき ばあい
実測式の場合・・・ある程度の時間が経つと、音が鳴ったりして知らせくれますが、

せいかく たいおん はか
正確な体温を測るためには、だいたい10分くらい必要です。

(よそくしき くら ひく
予測式に比べて、低めになることがあります。)

よそくしき ばあい けいさん ばんご たいおん よそく ひょうじ
予測式の場合・・・計算によって、10分後の体温を予測して表示します。

たいおんけい
あうちの体温計は
どちらでしょう？



インフルエンザの ギモン・質問！？

ギモン: インフルエンザは、1回かかったら、2回はかからない？

こたえ: インフルエンザには、A型とB型があります。A型とB型の両方にかかってしまう可能性があるのですが、一度かかっても、油断しないで予防に気をつけましょう。
2学期はA型にかかった人が多かったですが、3学期はB型がはやっています。

ギモン: 予防接種をすれば、かからない？

こたえ: インフルエンザの予防接種は、かからなくするためのものではありません。
かかった時に、重症になるのを防ぐためのものです。
だから、予防接種をした人も、予防はしっかりしましょう。

ギモン: 風を飲めば、インフルエンザは治る？

こたえ: 風薬や熱を下げる薬は、インフルエンザの症状を少しやわらげる効果がありますが、
治るわけではありません。「薬を飲んで熱が下がったから、もう大丈夫」と思うのは危険
です。また、「薬を飲んで少しよくなったから、インフルエンザでなくて、普通のかぜ
だったんだな。」と思うのも危険です。

ギモン: 病院でインフルエンザの検査をしたけど、『陰性』だったから大丈夫？

こたえ: インフルエンザの検査は、100%正しい結果が出るわけではありません。

特に熱が出始めたばかりの時は、インフルエンザにかかっているけど、結果が
正しく出ないことがあります。なかなかよくなる時は、お医者さんに
相談しましょう。

～保護者の皆様にお願ひ致します～

☆現在、市内の小中学校では、インフルエンザB型の感染者が非常に多くなっており、
本校でも急増しています。感染力がとても強い印象です。

(2学期はA型が流行していました。また、少しですがコロナの感染者もみられます。)

☆朝は、必ずお子さんの体調を確認してから登校させてください。体調が思わしくない
場合は、無理をして登校させず、ご家庭で様子をみてください。

☆学校は集団生活の場です。特に、感染症の流行時期には、お子さんの
体調が悪い場合、早めの段階で保護者の方へ連絡し、お迎えをお願い
することもあります。ご理解ご協力をお願い致します。

☆インフルエンザやコロナに罹患した場合、学校は出席停止となります。治って再登校するに
あたり、病院の登校許可書等は不要ですが、保護者の方にご記入いただく用紙があります。
本校のHPからダウンロードして印刷できますので、該当の際はご提出をお願い致します。

