



2026年が始まりました。今年もよろしくお願いします。新しい1年がお子様にとって、また、保護者の皆様にとって笑顔あふれる年となりますよう、お祈り申し上げます。

さて、町内全体でインフルエンザが流行しています。早町小ではまだ流行は見られていませんが、注意が必要です。規則正しい生活を心がけることが感染症予防につながります。子供たちへの御指導よろしくお願ひします。

インフルエンザに御注意ください！



特に、B型インフルエンザが増加してきているようです。発熱が見られないケースもあり、胃腸炎と似た症状が特徴的です。「風邪かな？」と見過ごされがちなので、注意が必要です。

インフルエンザ B型の症状

腹痛、下痢・嘔吐等の消化器症状、食欲低下等のお腹の症状が目立つことが多い。発熱はないケースもある。

インフルエンザ B型と胃腸炎 の違い

インフルエンザは消化器症状の後、呼吸器症状や倦怠感等の症状が出てくることがある。消化器症状がある場合、胃腸炎だけでなくインフルエンザを疑って、早めに医療機関を受診することが必要。



登校でき
いつから
発^{はつ}
(発^{はつ})



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 はつ しょう 発症 <small>(発熱)</small>	 げ ねつ 解熱	 1日目	 2日目	 3日目	 4日目	 5日目	 6日目	
						 とう こう 登校OK		
	 げ ねつ 解熱	 1日目	 2日目	 3日目	 4日目	 5日目	 6日目	
						 とう こう 登校OK		
	 げ ねつ 解熱	 1日目	 2日目	 3日目	 4日目	 5日目	 6日目	
						 とう こう 登校OK		
	 げ ねつ 解熱	 1日目	 2日目	 3日目	 4日目	 5日目	 6日目	 7日目
						 とう こう 登校OK		

アタマジラミについて

～必ず御家庭でチェックをお願いします～

子供が頭をガリガリとかいていたら、アタマジラミに感染している可能性があります。アタマジラミは、体をくっつけて遊ぶ小学生は、大変感染しやすいです。**清潔にしていて、だれでもうつる可能性があります。**温かくなると活動が活発になりますが、冬場も感染する可能性があります。注意が必要です。

参考文献：東京都福祉保健局【アタマジラミって…なあに?】

アタマジラミの特徴



＜成虫＞ 大きさ 2~3mm

すばやい動きで見つけにく

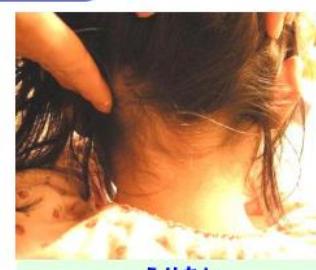
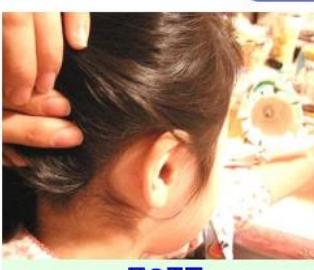
1日に5~6個の卵を産み続ける

ヘアーキャスト（頭部の脂）や皮脂と違って
しっかりとくっついていて取れない。



アタマジラミの見つけ方

見つけやすい場所



- 明るい所で下を向かせて卵を探す。
 - 後頭部や耳の周囲にかけて付着していることが多い。
(成虫は頭部を動き回るため、数が少ないと見つけにくい。)

アタマジラミを見つけたら

- ① 薬局で駆除剤や駆除用シャンプーを買い、使用する。
 - ② 髪をクシでとかす。(シャンプーのみでは卵や卵の殻は取れないため、シラミ専用のクシ等を使って、卵を取り除く。)
 - ③ ドライヤーでしっかり髪の毛を乾かす。
 - ④ 身の周りの物の共用をしない。(クシ、タオル、帽子、寝具などの共用をしない。)





ほけんだよい

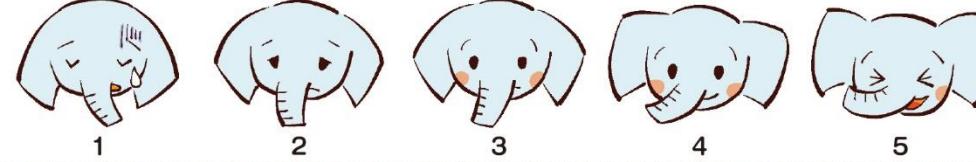
1月号

令和8年1月27日
早町小保健室

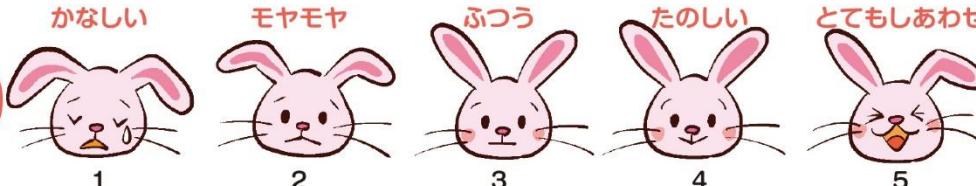
最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ここはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

とてもつらい ちょっとしんどい ふつう まあまあ元気 とても元気



からだ



ここ

心のお天気 かみなり・雨さんへ

11月の保健室前の掲示物で、みんなの心のお天気についてチェックしました。早町小は、「かみなり」の人が多く、イライラした気持ちの人が多いことが分かりました。

心のお天気が、かみなりや雨の人へのアドバイスを募集したところ、良いアドバイスがたくさん集まつたので、紹介します。

- 悲しい時は、いろんなスポーツをすれば、悲しくなくなるよ。
- つらい時は、友達や先生に相談したらいいよ。
- イライラしている時は、深呼吸をしたらいいよ。
- 人に相談できない時は、人がいない所で、今の気持ちを言ってみたらいいよ。



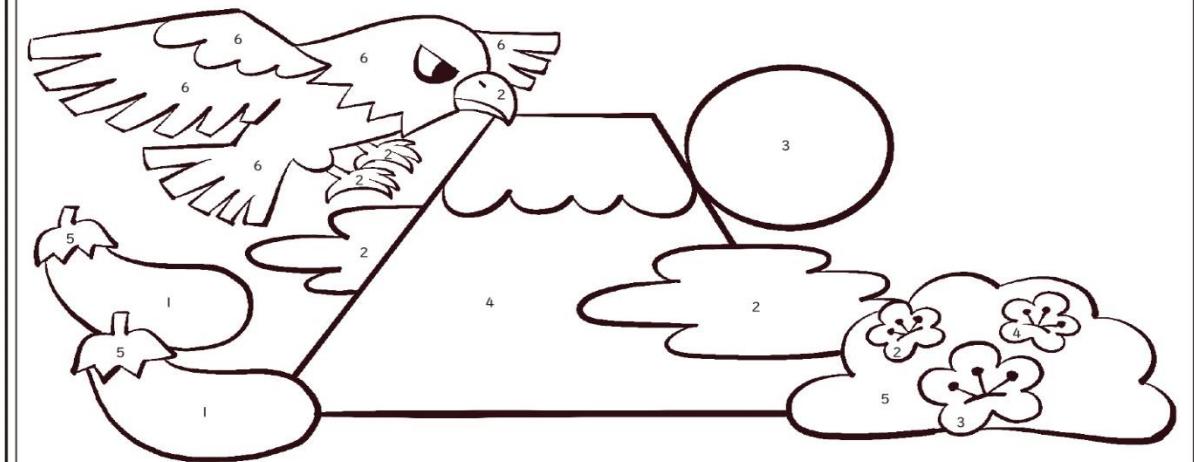
ここ
心がつらいとき、
保健室で話を聞くよ。
いつでもおいでね。

3学期が始まり、早くも1月が終わろうとしています。1月は、町内でインフルエンザが流行していましたが、早町小では広がらず、元気に登校している児童が多かったです。これからも寒い日が続きます。温かいご飯をバランス良く食べて、温かいお風呂に入つて休養し、温かい布団で寝て体を温め、感染症やかぜにかかりにくい体づくりをしましょう。

きそく正しい生活 きょうはいくつできたかな？

生活チェック	1	はや お 早起きができましたか？	むらさき	4	だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	あお
2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	きいろ	5	スマホやゲームは時間・ルールを守って使いましたか？	みどり	
3	そと あそ 外遊びや軽い運動をしましたか？	あか	6	よ 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ	

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



そうまちじんじゃ 早町神社ができました♪

保健室前にある健康おみくじ、もう引きましたか？
たくさん的人がおみくじを引いて、健康目標書いてくれました。まだ書いていない人は、ぜひ書いて、賽銭箱に入れてくださいね。



みんなの健康目標が叶いますように…☆

- ・早寝早起きをがんばる。
- ・体力をつける。
- ・手洗いうがいに気を付けて風邪をひかない。