

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いします。

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。

インフルエンザ 登校できるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

はっしょう
発症してから
5日経っていること
はっしょう
発熱した翌日を1日目とする

げねつ
解熱してから
2日経っていること

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
はっしょう 発症 (発熱)	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		



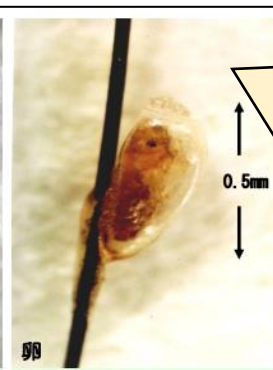
アタマジラミについて

～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
ても、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く、なかなかつかまえられる。

＜卵＞ 大きさ約0.5mm

1日に5～6個の卵を産みつける。

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



耳の周囲



えりあし

- ・ 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 髪をクシでとくす。（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。）



しどうお
児童向け



ぼけんだよい

1月号

令和8年1月27日

早町小保健室



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、温かいお風呂に入って休養し、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 守って使えましたか？	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	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



こころ おてんき 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」の人が多い、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ったので、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。

心がつらい時、
保健室で話を聞くよ。
いつでもおいでね。



そうまちじんじや 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？
たくさんの方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…☆＞

- ・早寝早起きがんばる。
- ・体力をつける。
- ・熱を出さない。
- ・けがをしませんように。
- ・手洗いうがいに気を付けて風邪をひかない。