小金井第四小学校

ほけんだより

2026
1

令和8年１月8日メール配信

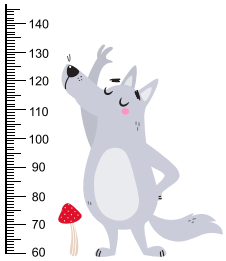
＼ １月の保健目標：かぜをひかないように気をつけよう ／

あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいします。
新しい年がスタートしました。冬休み中は元気にすごせましたか？
まだまだ寒い日がつづきますが、感染予防を心がけて、冬を元気にすごしましょう。

３学期の身体計測について

＊日程＊

１月１３日（火）１年生　１４日（水）２年生　１５日（木）３年生
　１６日（金）４年生　１９日（月）５年生　２０日（火）６年生



＊注意点＊

・体育着で行いますので、忘れないようにしましょう。
・計測当日は計測しやすい髪型にしましょう。
（お団子ヘアやポニーテールは計測しずらいです。）

【保護者の方へ】
計測後、後日「身体測定結果のお知らせ（A4・１枚）」を配布します。
ご確認後、ご家庭で保管をお願いします。

感染症にご注意！感染症のちがい＊まとめ

感染症の時期が続きます。それぞれの感染症の特徴を確認し、ご家庭でもご注意ください。
また、感染症にかかっているとわかった場合は「まなびポケット」にて学校にご連絡ください。

	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・肺）の症状・味覚や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなることもある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロタウイルスなど
学校の出席停止期間	特になし（症状がなくなり、よくなってから）	発症後５日、かつ解熱した後２日（幼児３日）を経過するまで	発症後５日、かつ症状が軽快した後１日を経過するまで	特になし（嘔吐や下痢がなくなり、よくなってから）