



すこやか

令和7年12月12日
つつじが丘小学校
保健室

冬の「かくれ脱水」に注意！

脱水症というと、夏のイメージがあるかもしれませんが、でも、湿度が低く、乾燥する冬も、気がつかないうちに体の中の水分が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥る恐れがあります。これを「かくれ脱水」と言います。



「かくれ脱水」を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。まず、朝起きたときにコップ1杯以上の水（白湯）を飲みましょう。

また、朝ごはんも大切です。朝食抜きなどの不規則な食生活をする、水分が不足しがちになるからです。食事のときに飲む温かいスープやみそ汁、お茶なども大切な水分補給なのです。

運動した後やお風呂の前後にも水分補給を意識しましょう。

エアコンで温められた室内は、屋外よりも喉の渇きを感じにくく、気づかないうちに水分不足になりがちです。温度設定や湿度対策にも気をつけましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったら出席停止です。

インフルエンザが流行っています。なかなか落ち着かない状況です。

かぜの症状に加えて、急な高熱、悪寒や全身痛、のどの痛みなどがある場合、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染したのかもしれません。早めに病院受診することをおすすめいたします。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら、出席停止になります。出席停止期間は、インフルエンザの場合と新型コロナウイルスの場合では違いがありますから、下の図表をみてご確認ください。どちらの場合も回復するまでゆっくり休みましょう。

インフルエンザの場合

例：

3日に解熱した場合、
4日に解熱した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合

例：

4日に症状が軽快した場合、5
日に症状が軽快した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK

GM60カード 集計結果

ご家庭で取り組んでいただき、本当にありがとうございました！

夏休みの終わりにから2学期はじめに実施した「グッドモーニング60分カード」の取組にご協力いただき、ありがとうございました。この取組をきっかけに、生涯を通して健康な体をつくる習慣を身に付けてほしいと考えています。



また、返却しておりますグッドモーニング60分カードとこの集計結果と照らしながらお子様の生活を再度振り返っていただければと思います。

『グッドモーニング60分』

ができた日数の平均

平均 4.2日間（7日間中）

1年生	4.2日間
2年生	4.1日間
3年生	4.2日間
4年生	4.2日間
5年生	4.1日間
6年生	4.6日間

朝ごはんを食べた日数の平均

平均 6.7日間（7日間中）

1年生	6.9日間
2年生	6.8日間
3年生	6.4日間
4年生	6.7日間
5年生	6.8日間
6年生	6.4日間



うんちが出た日数の平均

平均 5.0日間（7日間中）

1年生	5.2日間
2年生	4.9日間
3年生	4.4日間
4年生	4.9日間
5年生	5.4日間
6年生	4.9日間

冬休み セルフ健康チェック

- ☐ぐっすり眠れた
- ☐朝ごはんを食べた
- ☐排便をした
- ☐顔色はいい
- ☐発熱していない
- ☐かせやインフルエンザ予防を心がけた（手洗い、うがい、換気）
- ☐適度に運動した（ウォーキング、ストレッチなど）
- ☐ゲームや動画視聴の時間を決めて守った