



令和7年9月4日
北九州市立今町小学校
保健室 No. 5

9月になりましたが、気温の高い夏のような日々が続いています。そのため、休み時間に運動場で思いっきり遊べる日はまだまだ多くありません。残念だとは思いますが、熱中症を予防するためにも、もう少しがまんしてくださいね。
規則正しい生活（早ね・早起き・朝ごはん）は、熱中症やの感染症予防にも効果的です。元気に過ごせるように、ひとりひとりが気をつけましょう。



新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの出席停止期間

全国的に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行しています。北九州市内にも学級閉鎖をする学校も出てきているようです。十分に予防をして過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザでは出席停止期間が異なります。そのため、下の図にてご確認ください。

また、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザのどちらに関しても、同居するご家族が罹患していても、症状のない元気なお子様・兄弟・姉妹は、登校することは可能です。

●新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症（0日目）した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

例	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	9日目	10日目
発症 5日目に 軽快	発症 📺 🌡️	外出を控える 🏠				軽快 👤	登校OK 👤	感染予防 🧴			
発症 7日目に 軽快	発症 📺 🌡️	外出を控える 🏠					軽快 👤	登校OK 👤	感染予防 🧴		

●インフルエンザの出席停止期間

発症（0日目）した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

例	発症日	発症後、最低5日間は登校不可					発症後5日経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 2日目に 解熱	発熱 📺 🌡️	発熱 📺 🌡️	解熱 👤	1日目 👤	2日目 👤	3日目 👤	登校OK 👤	登校OK 👤
発症 4日目に 解熱	発熱 📺 🌡️	発熱 📺 🌡️	発熱 📺 🌡️	発熱 📺 🌡️	解熱 👤	1日目 👤	2日目 👤	登校OK 👤

じぶんだけのだいじなところ



ぜんきこうはん はついくそくていご すいえいがくしゅう
前期後半の発育測定後に、水泳学習において「じぶんだけのだいじなところ（プライベートゾーン）」についての学習をしました。

だれ 誰でも、からだのどこかに「じぶんだけのだいじなところ（プライベートゾーン）」があります。
どこがだいじなところか、みんなで考えてみましたね。頭？手？足？・・・どれも正解です。
からだのどこもととてもだいじです。その中でも、【体操服でかくれるところは、とくにだいじ】
にしてほしいところです。

たいそうふく
体操服でかくれるところは「じぶんだけのだいじなところ」だから、見たりさわったりしていいのは自分だけです。その「じぶんだけのだいじなところ」を守ることは心と体の健康につながります。

じぶんじしん 自分自身の、そして周りの大切な人の「じぶんだけのだいじなところ」を守るための約束があります。
この約束は、子どもでも大人でも、年齢や性別関係なく守らなくてははいけません。

<「じぶんだけのだいじなところ」を守るための 約束>

①他の人のだいじなところを『みない』



②他の人のだいじなところを『さわらない』



③じぶんだけのだいじなところを『みせない』



④じぶんだけのだいじなところを『さわらない』



⑤じぶんだけのだいじなところを『データに残さない』



SNSに投稿したり、誰かに送ったりしたデータは、一生消すことはできないと思ってください。

だからこそ、大親友でも、おうちの人も理由なくプライベートゾーンの写真や動画などのデータを送ってはいけません。

もし、約束を守ってくれない人がいたら、
①はっきりと【いや】【やめて】と言いましょ
う。そして、②すぐに味方になってくれる大人
の人に相談しましょう！！こどもは大人に
守ってもらっていいのです。



じぶん 自分のからだに、だれが、どんなふうにさわっていいかは、自分で決めましょう！