



第5号
令和8年9月25日発行
鹿児島大学教育学部
附属小学校

インフルエンザが流行しています

インフルエンザは寒い時期に流行するというイメージがありますが、今年は8月28日に全国で流行入りが発表されました。暑い時期にインフルエンザが流行すると、熱中症とインフルエンザの症状（体のだるさなど）が似ているところもあり、どちらなのか迷うこともあるかもしれません。そこで、下に熱中症とインフルエンザの特徴をまとめました。

インフルエンザだと考えられる状況・症状

状況	● 家族・学校など、周りにも同じ症状の人がいる
症状	● 急に熱が出る ● 悪寒がする ● 体の節々が痛い ● 強いだるさがある ● 咳が出る ● 喉が痛い ● 鼻水が出る

熱中症だと考えられる状況・症状

状況	● 暑い屋外や高温の室内に長時間いた ● 運動をしていた ● 大量に汗をかい ● 水分が十分とれていない
症状	● 吐き気がする ● 筋肉がつる ● めまい・立ちくらみがある ● ぼんやりする、反応がおかしい

インフルエンザの欄の太字は、インフルエンザの可能性が高いものです。ただし、症状だけでは判断できないこともあります。暑い環境にいた後に体調が悪くなった場合は、まず暑さから離れた上で状況や症状を見て対応しましょう。また、下の枠内を見て、インフルエンザの予防にも努めましょう。

インフルエンザの予防法

インフルエンザの予防には、**基本的な生活習慣を整える**ことが大切です。

手洗い・うがい

こまめに丁寧に



睡眠・休養

十分休んで疲れをとる



運動

適度に体を動かす



食事

バランス良く食べる



けがに気をつけよう！

これから運動会に向けて、体を動かす機会も増えてきます。運動会だけでなく、遠足、自然教室、修学旅行、秋休みなど、楽しみにしていることがたくさんあると思いますので、元気に楽しめるように、けがに気をつけながら、体を動かしましょうね。

学校で多いけが

すりきず

- 急に走り出して転ぶ。
- 決められたゾーン以外で走って転ぶ。

打撲

- 急に走りだしてぶつかる。
- 人との距離が近くてぶつかる。



はさむ

- 机やイスを勢いよく動かす。
- ロッカーのドアを勢いよく閉める。



けがをした時の行動

① 相手がいる場合は、お互いに声をかけあう「大丈夫？」など、声をかけあいましょう。相手がけがをしている場合は、付き添いましょう。

② 自分たちでできることをする担任の先生や学年の先生に伝える、傷口をきれいに洗うなど、自分たちで簡単にできることはやりましょう。



③ 次のけがを防ぐために考え、実行する「なぜ、けがをしたのかな？」「次はどうしたら防げるかな？」原因と対策を考え、次の行動につなげましょう。

けがの防止法

まわりをよく見る

走る時や腕を大きく動かす時、物を動かす時など、まわりに人がいないか確認しましょう。

ルールを守る

決められたゾーンで遊ぶ、人に向かって物を投げないなど、ルールを守りましょう。

声をかけあう

「そこで遊ぶと危ないよ」、「後ろにいるから気をつけてね」など、皆で声をかけあいましょう。

こんな時は、すぐに大人に知らせましょう！（本人は動かず、周りの人に知らせてね！）

- 頭を強く打った
- 強い痛みで動けない
- 出血が止まらない
- ふらふらして倒れそう
- ひどい吐き気がある
- 息苦しさがある など

