

# ほけんだより



令和7年12月22日(月)  
敷島南小学校保健室

ひどよ  
おうちの人と読んでください!

## 新学期を元気に迎えるコツ!



冬休みには、クリスマスやお正月など  
たの  
楽しいことがいっぱい！！  
健康に気をつけて過ごして、  
3学期も元気に学校に来てね！

### 規則正しい生活をしよう



ねる時刻、起きる時刻は、学校がある時と同じに。  
朝ごはんも、毎日食べるようしましょう！

### 適度に運動しよう



寒いけれど、おうちの中にはばかりいないで、  
外に出て体を動かすことも大事です！

### 冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットの中に手を入れて歩いているとキケン！  
手ぶくろをしましょう。また、夕方は、早く暗く  
なるので、明るい内に家に帰りましょう。

### 体を温めよう



おふろに入ると、病気にかかりにくい体になります。  
また、首・手首・足首を温めると、かぜ予防になります。

### ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



おいしいものや  
あまいものの  
食べ過ぎ！  
おやつも、時間と  
量を決めて食べ  
るようにしよう！



ゲームなどは、  
ほどほどに。  
20分ごとに5分  
休けいをして、  
遠くを見るよう  
にしよう！

子どもは、お酒  
はダメ！大人に  
すすめられても  
ハッキリ断ること！

### お酒とたばこ

#### お酒

子どもは特に、脳や内臓に悪い  
影響が起きます。少しだけでもダメ！

ジュースとまちがえて飲まないように！

#### たばこ

たばこには、体に害のある毒の成分が  
含まれています。おうちの人にも  
体を大切にしてほしいですね。

# がっこう はついくそくてい 3学期の発育測定について

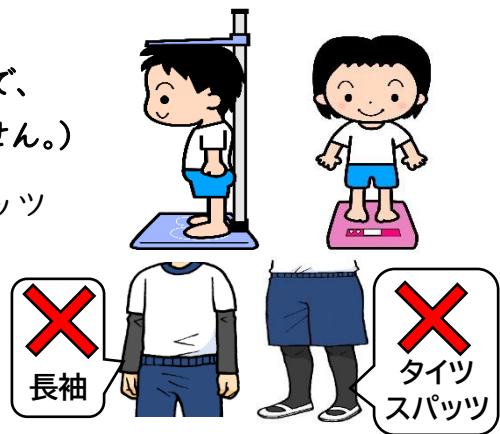
1月13日(火) 4・5・6年生

1月14日(水) 1・2・3年生

身長と体重を測ります。

\* 夏の体育着〔半袖Tシャツ・ハーフパンツ〕で測りますので、  
おうちから着てきてください。(保健室での着替えはしません。)

※半袖Tシャツやハーフパンツの下に、長袖やタイツ・スパッツなどを着てくると、体重が正確に測れないので、発育測定の日は、できるだけ下に着てこないようにしてください。  
(半袖の上に長袖長ズボンの体育着を着てくるのは構いません。寒くないようにしてきてください。)



## ～保護者の皆様へお願いします～

インフルエンザやコロナなど感染症が流行しやすい時期です。ご家族皆様で十分ご注意ください。冬休み中にお子さんがインフルエンザやコロナなどの感染症にかかってしまった場合、学校への都度のご連絡は不要ですが、冬休み中に取り組んでいただく『はみがきカレンダー』の用紙の中に、休み中の傷病の様子についてご記入いただく欄を設けましたので、罹患状況の把握にご協力をお願い致します。

なお、療養期間が始業式にかかったり、3学期が始まつてからインフルエンザやコロナなどに罹患してしまった場合は、出席停止になりますので、学校へご連絡ください。基本的には、発症日(熱などが出始めた日)を0日目として、5日間が出席停止、6日目から登校できますが、なかなか熱が下がらないなどの場合は、出席停止期間が延長します。(下の表を参考にしてください。)

また、学校へ再登校するにあたり、医師の許可書等は不要ですが、代わりに、保護者の方にご記入いただく用紙があります。お手数ですが本校のホームページからダウンロード、印刷していただき、毎日、検温・記録をして、登校の際に必ずお子さんに持たせてくださいようお願い致します。

