

ほけんだより



令和7年12月22日(月)
 敷島南小学校保健室
 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!**



ふゆやす 冬休みには、クリスマスやお正月など **楽しいことがいっぱい!!**
 けんこうに **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、毎日食べるようにしましょう!

適度に運動しよう

寒いけれど、おうちの中にばかりいないで、
 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

お風呂に入ると、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 食べ過ぎ注意! おやつも、時間と 量を決めて食べ るようにしましょう!	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!
---	--	---

なんでダメなの? お酒のたばこ

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。おうちの人にも体大切にしてくださいね。

3学期の発育測定について

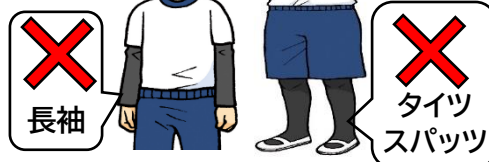
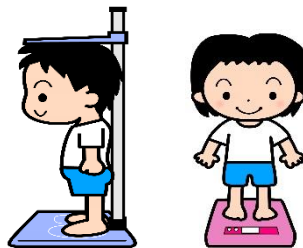
1月13日(火) 4・5・6年生

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学期が始まっ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いただきます**ようお願い致します。

発症日を入れてね。

元気回復

登校再開目安見表

	0日目 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症	症状軽快					登校再開		
			症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
						症状軽快	登校再開		
<p>コロナもインフルもここは同じ /</p> <p>基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」</p>									
インフルエンザ	発症	解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱		登校再開		
						解熱	登校再開		

コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」