

ほけんだより 1月

令和7年1月7日
我孫子市立湖北小学校
保健室

あけましておめでとうございます！冬休みは楽しく過
ごせましたか？新しい一年が始まると、新鮮な気持ちに
なりますね。どんな一年にしたいか、みなさんはもう決め
たでしょうか。勉強やスポーツをがんばったり、友達と楽し
く遊んだり…そんな目標に向かうために、まずは早寝早
起きで元気な体をつくることから始めましょう。健康で明
るい一年になりますように！



できているかな？健康生活チェック

- 早寝早起きをする
- 毎日運動をする
- 1日3食バランスのよい食事をとる



1月の保健目標・・・「病気になるための工夫をしよう」

毎年流行する感染症を予防するため、2学期には、手洗いの為にハンカチを持ってきま
しょうと保健委員会のみなさんが呼びかけてくれました。3学期も、ハンカチティッシュは
忘れずに。感染症予防のためにできることを考えながら生活してみましょう。

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



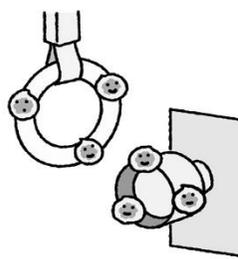
咳やくしゃみ、会話な
どで出た病原体を吸
い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



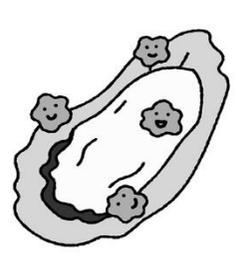
飛沫が乾燥して空
中に漂った病原体を
吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を
触り、手を介して口や
鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲
物を加熱などせずに
口にすることで感染。

保護者のみなさまへ

インフルエンザについて



本校では2学期末にインフルエンザの流行がありました。しかし、毎年冬休み明けのこの時期にも感染症の流行がみられます。そこで保護者のみなさまにご協力をお願いします。

- お子様の発熱等、万が一に備え、必ず連絡がつくようにしてください。
(連絡先に変更があった場合もお知らせください。)
- 欠席の連絡は、なるべく症状を詳しくお知らせください。
(熱・頭痛・腹痛・咳など)
- 病院で「インフルエンザ」と診断された際は、なるべく早く学校に連絡をしてください。その際、病院名もお知らせください。

※インフルエンザは欠席扱いにはなりませんので、医師から登校許可がでるまで、家庭で十分休養をとってください。

※「診断書」や「治癒証明書」の提出は必要ありません。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合						※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない		
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合								
出席停止期間	→							

がっき 3学期 はついくそくていについで 発育測定日程



	1校時～	2校時～	3校時～	4校時～
1月14日(火)	6年生	5年生	4年生	
1月16日(木)	なかよし学級	1年生	2年生	3年生

【持ち物】 体操服(上下)

【その他】 けんこうカードは、発育測定当日に家庭に返却します。

保護者印押印、または、サインをしていただき、1月20日(月)までに担任に提出してください。