

ほけんだより 12月号

2025. 12. 1 おおたかの森小学校 保健室 №10

今年もあとわずかとなりましたが、1年間を振り返って健康に楽しく過ごすことはできましたか？寒さに負けず、冬休みやクリスマスなどを楽しく過ごせるように、手洗いうがいや生活の仕方に気をつけて、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

12月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

かぜやインフルエンザにならないために

寒くなったこの時期は、みなさんの体も弱りやすいです。

また、インフルエンザウイルスは冷たくてかんそうした空気を好むため、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。

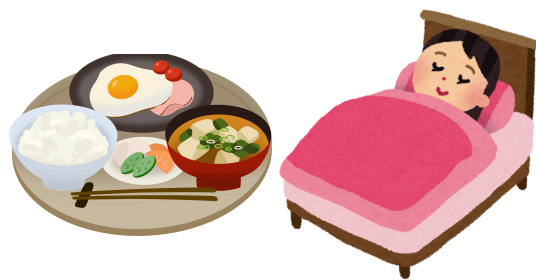
かぜをひかないためにできることを考えて取り組んでいきましょう。

手洗い・うがい



外から帰ってきたときや
食事の前に必ずする

食事・睡眠



1日3食・8時間ぐっすり寝る
→体のていこう力(病気とたたかう力)を高めよう

換気



1時間に1回、
2カ所以上を開けて
空気を入れ換える

咳や鼻水が出る時、のどが痛いときは
マスクをして過ごそうね。
マスクはランドセルの中に入れておこう！



毎朝体調をチェックしよう！



「なんだかだるい気がする…」 「せきがでるなあ…」。
少しでも「おかしいな？」と思ったら、おうちの人にお話してください。
自分の体調について伝えることはとても大切なことです。

保護者の方へ おしらせ

○インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」（学校感染症）の第二種に指定されており、かかった際は『出席停止』の措置がとられます。

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。発症した日、解熱した日がそれぞれ起算日（0日目）となります。

○登校前の健康観察について

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が発生しやすい時期ですので、登校前に必ず健康観察を行うようお願いいたします。熱がある場合や元気がない場合は、無理に登校させずに自宅で様子をみてください。

○定期健康診断の受診報告書の再発行について

病院を受診した方は、受診報告書を学校にご提出ください。病院を受診された方で医師による記入がされていない場合、ご家庭で記入し、医療機関名の部分にサインを書いた状態でご提出ください。12月10日(水)までに提出がないご家庭には、再度受診報告書を発行させていただきますのでご承知おきください。再発行前に病院を受診された方はご家庭にて破棄をお願いいたします。

○保健室からの貸し出し物について

保健室より怪我をした際や嘔吐した際などに、着替えや保冷剤を入れる布、湯たんぽをお貸ししています。着替えについては、ご家庭にて洗濯(下着の場合は新しいもの)をしていただいておりますが、4月より返却されていないものもあります。ご家庭で確認していただき、返却していただきますよう、お願いいたします。