

ほけんだより 12月

2025年11月29日
町田市立町田第一小学校
保健室

※お子様とお読みください

風が冷たく、冷え込む日が増えていよいよ冬本番とを感じる季節になりました。休み時間や体育の授業では、子ども達が寒さに負けず体を動かす姿をみて元気をもらっています。

市内他校では、インフルエンザの流行に伴い学級閉鎖や学年閉鎖の報告が相次いでいます。町一小でもインフルエンザ等による欠席が増えてきていますので、校内では改めて感染症対策に取り組んでまいります。ご家庭におかれましても、予防や早めの対応にご協力をお願いいたします。



12月保健目標 寒さに負けない体をつくりましょう。



テレビ・スマホ・ゲーム
は時間を決めて



寒さに負けず
体を動かそう！



夜更かしが続くと
体調不良につながります
早く寝ましょう



一日三食
バランスの良い食事を



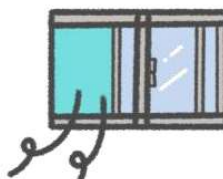
生活習慣と感染症対策を心がけよう



手洗いうがいを
忘れずに



自分や
大切な人たちを守るため
にマスクをつけよう



換気をしてこまめに
空気を入れ替えよう



しっかり体を温めて
免疫力アップ！

ハンカチはどこかな！？



保健室では、「家にわすれた」「教室のつくえの上」「お道具箱の中」など、すぐに手をふけなくて困っている人をたくさん見ます。

せっかくきれいにあらっても、そのままにしたりよごれた洋服でふいたりしてはもったいない。すぐに出せるポケットやポシェットに入れておきましょう。





今年のインフルエンザの特徴

- ①例年より約一か月早く流行している
- ②ワクチンの効果が得にくい型が全国の約半数を占めている
- ③症状が軽く気付かないまま感染を広めてしまう
- 【かくれインフルエンザ】がみられる
- ④熱がそこまで高なくても感染していることがある

☆何となくだるい

☆軽い咳が続く...

病院でインフルエンザと診断を受けたら...

「発症日を0日目として5日を経過するまで、かつ解熱後2日を経過するまで」お休みになります。(解熱した日を0日とします。)出席停止期間の誤りにつながるため、発症日は必ず病院で確認をしてください。

はっしょうび
発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	0日目 にち 日	1日目 にち 日	2日目 にち 日	3日目 にち 日	4日目 にち 日	5日目 にち 日	6日目 にち 日	7日目 にち 日	8日目 にち 日
新型コロナ	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★					しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
インフル	★	げねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
	★		げねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開	
	★					げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開

コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

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」

12月10日は世界人権デー

“人権”とは、わたしたちが生まれた時から自由で平等に生きていくこ

とが守られる権利のこと。

社会全体が守るべきルールをもとに、すべての国、すべての人が人権を守られなければならないとされています。

あなたも、友達や家族も、大切にされるべき存在だということです。

みんなが幸せに過ごせるよう、思いやりを大切にできるといいですね。

