



ほけんだより



羽村市立小作台小学校 令和8年1月9日

《児童のみなさんへ》

今月の保健目標は「感染症を予防しよう」です。

冬は気温と湿度が低く、ウイルスにとっては過ごしやすい環境です。反対に、人にとっては、体温が低くなることで免疫力（ウイルスとたたかう力）が弱くなります。また、体や空気が乾燥することでウイルスが体に入りやすくなってしまいます。

手洗い・うがいやこまめな換気、寒さに負けない体づくりなどをして、感染症にかからないように注意していきましょう。

洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

寒い冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ＆運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

冬休み中に、生活リズムが崩れてしまった人もいるのではないのでしょうか？

冬休みモードから早めに切りかえ、規則正しい生活で免疫力をアップさせましょう！

《保護者の方へ》



今年もどうぞよろしくお願いいたします。引き続き児童が健康に過ごせるように努めてまいります。ご家庭で心配な点がございましたら、遠慮なくご連絡ください。

冬休みが明けました。お子さんの様子はいかがでしょう。長期休みの後には、心身が不安定になるお子さんがいます。「登校を渋る」「体調不良を頻繁に訴える」など、心配な様子がありましたら早めにご相談ください。身体症状がある場合は、かかりつけの小児科等に受診いただくと安心です。スクールカウンセラーの予約は、担任または保健室へご連絡ください。

<感染症にはまだまだ注意を！>

今年の12月は、本校でもインフルエンザにかかる児童が増え、学級閉鎖をしたクラスがありました。まだまだインフルエンザ等の感染症には注意が必要です。ご家庭でも、お子さんの健康観察をしていただきますよう、引き続きよろしくお願いします。

インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合には、「登校再開届」(右に示した書類)を提出していただきます。医師の指示に基づき、保護者をご記入ください。なお、「解熱または軽快日」について、インフルエンザの場合は解熱日を記入してください。その他の欄も、漏れのないように記入していただき、登校の際に忘れずにお子さんに持たせてください。用紙は学校や市のホームページからもダウンロードできます。

**インフルエンザの場合は
解熱日を記入**

保護者が記入してください。

学校長様

登校再開届

年 組 児童・生徒氏名 _____

保護者氏名 _____

保護者連絡先 _____

病 名	令和 年 月 日
発 症 日	令和 年 月 日
解熱または軽快日	令和 年 月 日
受診した医療機関名	
受 診 日	令和 年 月 日

上記の疾病について、治療し感染のおそれがないので、令和 年 月 日 から登校させます。

※いずれの感染症も、医師から療養期間等の具体的な指示がある場合には、医師の指示が優先されます。
※症状や配慮事項等を確認するために、学校から医療機関に連絡をする場合があります。

カゼやインフルエンザの

感染経路



かかってしまった人は
ウイルスをまき散らさない

人がよく使う部分は
ふき掃除、消毒



元気でも手洗い
うがいを忘れない