



羽村市立小作台小学校 令和7年12月5日

《児童のみなさんへ》

今月の保健目標は、「冬を元気に過ごそう」です。

冬を元気に過ごすためには、インフルエンザやかぜなどのウイルスから体を守ることが大切です。自分がウイルスに負けないために、また自分がウイルスを広げないために気をつけて過ごしましょう。

インフルエンザはこうしてうつります

飛沫感染



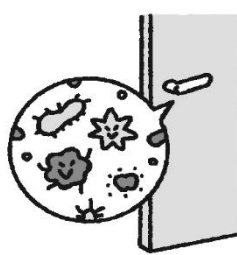
咳やくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。

予防するには



マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

接触感染



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

予防するには



手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

手は石けんでしっかりと洗いましょう。みんなで手を洗い、ウイルスをやっつけましょう。

- ★外から校舎内に入るとき
- ★給食の前
- ★トイレから出たとき
- ★教室を移動したとき
- ★たくさんの人が使うものを触る前後

こんなつけ方を していませんか？



《正しいつけ方》



鼻からあごまでしっかりと
おおいます

保健室でうまく体温を測れない人がいます。
おぼえてね！

～体温計の使い方～

正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、
体温計の先をわきの
くぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえて
わきをしっかりと閉じる

《保護者の方へ》

寒さが一段と増し、いよいよ冬本番を迎えました。

時折、体を丸め、ポケットに手を入れて歩いている児童が見られます。

ポケットに手を入れたまま転ぶととても危険です。歯が折れた、頭を強く打った、などの事例も耳にします。寒い日は手袋を活用して姿勢よく過ごすように、ご家庭でも声掛けをお願いします。



転んだ時に手をつけないので
顔や頭を打ってしまいます。

「学校生活において飲食できない食品申出書」の提出をお願いします

本日、全児童を対象に「令和8年度 学校において飲食できない食品申出書」を配布しました。アレルギーの有無にかかわらず、全員提出をお願いします。必要事項を記入の上、12月19日（金）までに、学校へ提出してください。学校管理下での対応が必要との申し出があった方には、追って「学校生活管理指導表」を配布します。

「学校生活管理指導表」が必要な方はお申し出ください

学校生活で配慮が必要な持病があるお子さんには、主治医が記載した「学校生活管理指導表」の提出をお願いします。学校での事故防止のため、また学校がむやみに活動を制限しないためのものです。症状の変化に対応するため、原則1年ごとに提出依頼をしています。

※用紙は保健室にあります。必要な方は連絡帳などでお知らせください。

※医師による管理指導表記載に係る文書料は、保護者負担となります。

このようなお子さんに提出をお願いします

- ★食物アレルギー、接触アレルギー、その他アレルギー体質により、飲食できないものや触ってはいけないものがある。
- ★主治医から、活動の制限や禁止されている動きの指示がある。
- ★補装具を使用しており、その扱いに注意が必要である。
- ★命に関わる薬を携帯している。（エピペン、けいれんや重度の喘息発作時に使用する薬等）
- ★慢性疾患や症状が急変する病態、発作のある病気等にて、配慮や見守りが必要である。

【インフルエンザにご注意を！】

インフルエンザにかかる児童が出てきています。本校でインフルエンザにかかっている人数は、今のところそれほど多くありません。しかし、市内では11月中に学級閉鎖の措置をとった学校が複数校ありました。都内でもインフルエンザにかかる人数が急増しており、流行警報が発令されています。

その症状、インフルエンザかも?!

急な発熱（38℃以上） 頭痛 強い寒気 倦怠感 筋肉痛 関節痛 せき 喉の痛み



インフルエンザは「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」出席停止です。（発症日は0日目とカウントします。ご注意ください。）

インフルエンザにかかった場合は、医師の指示のもと、『再登校報告書』を保護者が記入し、登校の際に必ず提出してください。用紙は学校や羽村市のホームページからもダウンロードできます。

なお、「まなびポケット」での連絡の際は、コメント欄に必ず氏名と欠席理由を入力してください。