

# Smile ! 2月



上尾市立東町小学校  
令和7年12月 保健だより



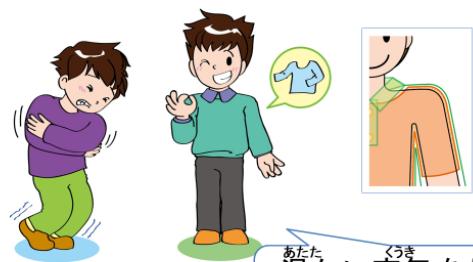
## 12月保健目標 外で元気に遊ぼう！

とても寒くなってしまったが、あずまつこのみなさんは外で元気に遊んでいますか？

これからますます寒くなりますが、外に出て体をたくさん動かすようにしましょう！寒さに負けず、丈夫な体を作ってくださいね。

## 冬を暖かくすごす！服装の工夫

### はだぎ 肌着（インナー）を身につけよう



あたたかく くうきをためる  
温かい空気をためる  
あせをすう

わたしたちは、寒い冬でも汗をかきます。肌着は、その汗を吸いとり、体が冷えるのを防いでくれます。

### じょうず 上手に重ね着をしよう



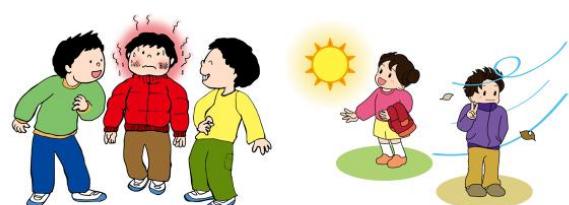
それぞれ特徴のある素材を生かして、組み合わせて着ると、より暖かく過ごせます。

### くび 3つの首を温めよう



首・手首・足首には太い血管が通っています。この部分をマフラー や 手ぶくろ、くつ下でしっかりとあたためると 血液が温められ、体全体がぽかぽかあたたかくなります。

### おんび 温度に合わせて調節しよう



あたたかい日は、上着で調節

服装は、部屋の温度やその日の気候、運動の内容などに合わせて選び、上着でこまめに調節をしましょう。

# インフルエンザ流行中です！！

インフルエンザや  
新型コロナウイルス  
感染症にかかったら  
出席停止です！

きゆう たか ねつ いじょう で さむけ  
急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、  
ぜんしん いた いた  
全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、イン  
しんがた かんせんしよう  
フルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった  
のかも!? 早めに病院に行きましょう。インフルエン  
しんがた しんだん しゅつせきていし  
ザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります  
しゆつせきていし きかん した ずみ  
(それぞれの出席停止期間は下の図を見てください)。  
どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に  
き へ や しつど  
気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

## インフルエンザの場合

例：

みつかめ はつねつ ばあい  
3日に解熱した場合、  
よつかめ はつねつ ばあい  
4日に解熱した場合

はつようび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
みつかめ 3日に はつねつ ばあい 解熱した場合		はつねつ 発熱		はつねつ 解熱	はつねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	はつねつ 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK
よつかめ 4日に はつねつ ばあい 解熱した場合				はつねつ 発熱	はつねつ 解熱	はつねつ 解熱後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK

## 新型コロナの場合

例：

よつかめ しょようじょう けいかい  
4日に症状が軽快した場合、  
いつかめ しょようじょう けいかい  
5日に症状が軽快した場合

はつようび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
よつかめ しょようじょう 4日に症状が けいかい ばあい 軽快した場合				ゆうしょようじょう 有症状	しょようじょう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK
いつかめ しょようじょう 5日に症状が けいかい ばあい 軽快した場合				ゆうしょようじょう 有症状	しょようじょう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK

## 保護者の方へ

### 令和8年度 学校でのアレルギー対応(主に食物)に関するスケジュールについて

1月8日(木)

アレルギー調査用紙配付1~5年生

提出日:1月14日(水)

1月21日(水)~

学校での配慮が必要な場合は「学校生活管理指導表」を配付します。

かかりつけ医に記入していただき、2月13日(金)までに学校へご提出いただきます。

※受診に予約が必要な場合は、あらかじめ病院へのご連絡をお願いいたします。

2月下旬~

学校での対応について、来年度も継続の場合は、学級担任より電話にてご連絡いたします。

来年度から新たに対応を要する場合は、学校にて面談を実施させていただきます。

詳細は、1月8日(木)に配付する調査用紙にてご確認ください。よろしくお願ひいたします。