

上尾市立東町小学校
令和7年12月 保健だより



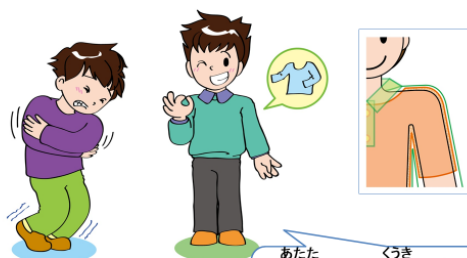
ほけんもくひょう そと げんき あそ
12月保健目標 外で元気に遊ぼう!

とても寒くなってきましたが、あずま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
よう! 寒さに負けず、丈夫な体を作ってくださいね。

ふゆ あたた ふくそう くふう
冬を暖かくすごす！ 服装の工夫

はだぎ み
肌着（インナー）を身につけよう



あたたかい空気をためる
あせをすう

わたしたちは、^{さむい}寒い^{ふゆ}冬でも^{あせ}汗をかきます。^{はだぎ}肌着は、
その^{あせ}汗を^す吸いとり、^{からだ}体が^ひ冷えるのを^{ふせ}防いでくれます。

じょうず かさ ぎ
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。

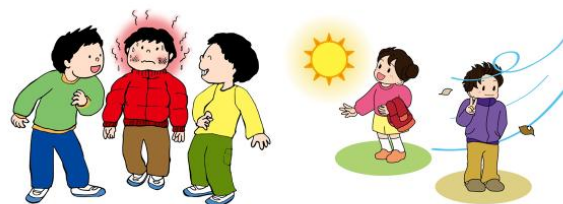
くび あたた
3つの首を温めよう



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。

おんど あ ちようせつ

温度に合わせて調節しよう



部屋の中も外も
同じ服そう？

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！

急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、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のかも？ 早めに病院に行きましょう。インフルエン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（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、部屋の湿度に気を付けて、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：

3日目に解熱した場合、
4日目に解熱した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合

例：

4日目に症状が軽快した場合、
5日目に症状が軽快した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	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。よろしくお願いいたします。