

ほけんだより

12月

令和7年12月24日No.10

上尾市立瓦葺小学校

*おうちの方と一緒によみましょう

音楽会や持久走記録会などたくさんの行事があった2学期。みなさんのがんばる姿をたくさん見ることができ、元気をもらいました。ありがとうございます。

いよいよ冬休み。よい年をお迎えください。

1月の行事予定

9日（金）身体測定（1年・2年、かがやき）

13日（火）身体測定（3年・4年）

14日（水）身体測定（5年・6年）



異常行動に気をつけて

インフルエンザにかかったとき、突然こんな行動をとることがあります。

- ・走り出す
- ・飛び降りようとする
- ・泣きながら部屋の中を動き回る など



薬を服用していなくても異常行動が見られたという報告もあります。万が一の事故に備え、次のような対策をしてください。

- ・玄関とすべての部屋の窓を施錠する
- ・ベランダに面していない部屋で寝かせる
- ・一戸建ての場合はできる限り1階で寝かせる

特に発熱から2日間は注意が必要です。命にかかわる重大な事故になることも。見守りの徹底をお願いします。



保護者の方へ

- インフルエンザに関わる転落事故等を耳にすることがあります。
未成年者がインフルエンザにかかり、自宅で療養をする場合、薬の服用の有無にかかわらず、少なくとも2日間は一人にしないことが大切だといわれています。十分に御配慮ください。
- 2学期も大変お世話になりました。
本校の感染症発生状況ですが、11月中旬からインフルエンザが増加しましたが、罹患者が多いクラスもありましたが、学級閉鎖にすることはなく、その後も大きな流行にはなりませんでした。おかげさまで、現在も落ち着いています。また、今学期は溶連菌感染症や感染性胃腸炎も発生しました。
引き続き、手洗いや十分な睡眠と栄養、咳エチケットなど、基本的な感染症対策をお願いします。

年末年始等の突然の体調不良やけが…そんな時は！

夜間や医療機関がお休みの時に、けがや体調不良で心配になったことはありませんか？
救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷った場合は「救急電話相談」が御利用できます。
24 時間対応しているので、覚えておくと安心です。

#7119

きゅうきゅうあんしん
救急安心センター事業

きゅう びょうき きゅうきゅうしゃ よ はんだん まよ
急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと
き、専門家からアドバイスを受けられます。



しっかり 寝よう

たの 楽しいイベントが多い冬休み。
でもよく寝て生活リズムを
崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

てき ど うん どう
適度な運動

ね じ かん お じ かん いっ て い
寝る時間・起きる時間を一定にする

あさ お たい よう ひかり あ
朝起きたら太陽の光を浴びる

ね まえ
寝る前にスマホやゲームをしない

その他にも、こんなことに気をつけましょう

- 寝る 1 時間前にはお風呂に入っておきましょう。お風呂で上がった体温が徐々に下がると、眠りやすくなります。
- 年末年始はおいしいものがたくさんありますが、寝る前の食事はやめましょう。胃腸が働いていると眠りが妨げられてしまいます。



年末年始は、おうちのお手伝いをすすんでしましょう。
3 学期、みなさんの元気な顔を見られるのを楽しみにしています。