

# ほけんだより 12月

令和7年12月2日  
一宮市立大和西小学校

12月の保健目標

寒さに負けない体を作ろう



もうひと工夫で、かぜをひかない生活をしよう!

今、愛知県には「インフルエンザ警報」が出ています。インフルエンザやかぜにかからないように、気を付けて生活をしましょう。あなたは、下のことができていますか？全部できるといいですね。

☐ 手洗い・うがい



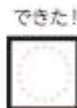
☐ しっかり換気(1時間に1回くらい)



☐ 寒くても、元気に外遊び



☐ 栄養のバランスを考えた食事  
とたっぷりの水分補給



☐ 気温に合わせて衣服で体温調節



もし、かぜにかかってしまったら...

栄養・水分をしっかりとる  
消化のよい食事をとる



体を休める  
睡眠を十分に取、安静にする



体を温める

寒気がするときは、湯たんぽや多めに毛布を掛けて体を保温する



寒くても水分補給は大事!?



私たちの皮フから  
めみすいぶん  
は目に見えない水分  
が出ています。冬は  
くき  
空気がかんそうして  
いるので、はだがか  
わきやすいのです。

だから...

朝起きたらたくさん飲む



「のどがかわいた」と  
感じる前に飲む



冷たすぎない飲み物を飲む



## 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



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			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				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目

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				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK
5日目に症状が軽快した場合		有症状					症状軽快	症状軽快後1日目

※上記のような診断を受けたら、学校へ連絡をしてください。また、医師の登校許可が出るまでご家庭で静養をしてください。

## 食物アレルギー対応について

学校給食の食物アレルギー対応については、食物アレルギーをお持ちのお子様を含めたすべてのお子様が、より安全・安心な給食時間を過ごすことができるように、国や県の食物アレルギー対応指針等に準じて対応しています。

昨年実施した「食物アレルギーに関する調査」は、今年度以降在校生全員には行いません。今まで食物アレルギーの管理をしていなかったが、食物アレルギーの症状が出てしまい、学校給食の食物アレルギー対応が必要になった場合は、担任または養護教諭までご連絡ください。