



ほけんだより12月

2025.12.1

萩原小学校



12月の保健目標

バランスのよい食事をしよう！

11月中旬までは季節外れの温かい日もありましたが、最近はだんだんと寒い日が増えてきました。空気が乾燥しているため、インフルエンザも流行しています。手洗い・うがい・休養・バランスのよい食事をして予防をしましょう。

健康な体をつくるために大切な4つのこと



バランスの良い食事を心がけましょう。特に野菜はビタミンがあるので風邪をひきにくくします。



運動すると、寒さになくなる、体力がつく、骨を強くする、心が安定するなど、よいことばかりです。



睡眠不足は、集中力の低下や体調不良になります。遅くても10時には寝て7時には起きましょう。



外から戻ったときや、食事の前、トイレの後には石けんで30秒間しっかり手を洗いましょう。

出席停止について

インフルエンザやマイコプラズマなど、様々な感染症が季節を問わずに流行る時代となりました。発熱などの症状がありましたら、登校を見合わせてください。

また、「出席停止」の扱いになる感染症にかかれた場合は、医師から登校の許可がでましたら、保護者が「治療報告書」に記入し、登校する日にお子さんに持たせてください。萩原小学校ウェブサイトからも印刷できます。

インフルエンザの場合（発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで）

	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	登校OK

～親子歯みがきの実施～

冬休みの宿題として、親子歯みがきを行います。お子さんが染め出しをして、親子でどこがみがけていないのかを確認してください。

提出日 1月7日（水）

