



令和7年12月1日
豊島区立要小学校
校長 渡部貴美子
養護教諭

みなさんが楽しみにしている冬休みが近づいてきました。長いお休みは生活リズムが崩れやすくなります。特に年末年始は楽しい行事がたくさんあり、夜更かししたくなってしまう人も多いのではないのでしょうか。冬休み中も、「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけて、休み明けには元気な姿を見せてください。



12月の保健目標
さまざまな感染症の予防をしよう！



ウイルスに負けない！

しながっき げんき おか
新学期を元気に迎える4つのポイント

規則正しい生活をしよう



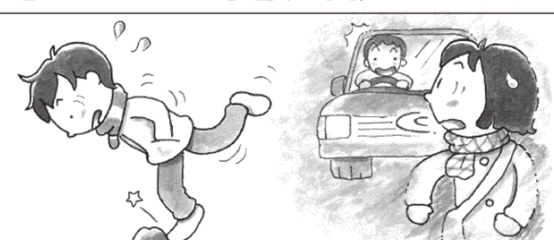
はやねはやお 朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
おなじ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなり
ます。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見
えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危な
いことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につか
る、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

インフルエンザ流行中!



ご家庭で気を付けていただきたいこと



寒さが厳しくなり、感染症が流行る季節になりました。本校ではインフルエンザが流行っています。また、体調不良や発熱でお休みしている児童も増加傾向にあります。さらに、体調不良を訴え保健室に来室する児童も増加しています。話を聞くと、「朝起きた時から体調が悪かった」「起きた時に発熱していたけれど、登校時には解熱していた」と、お家にいる段階で体調が悪かったと訴える児童も少なくありません。

この時期は体調を崩しやすく、免疫力も低下してしまいます。朝から体調が悪い場合は、無理をせずゆっくりお家で様子を見ていただけたらと思います。また、学校で体調が悪くなり発熱してしまった場合や、本人の様子をみて早退が必要と判断した場合にはお迎えの連絡をいたします。お仕事等でお忙しい中とは思いますが、引き続き早めにお迎えに来ていただくよう、ご協力をお願いいたします。



登校許可証の提出について



登校許可証とは、感染症が治癒し、他の人に感染させる心配がなくなったことを証明するためのものです。子ども達が安心して生活するために必要なものですので、出席停止期間後の登校時に担任に提出してください。

※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に関しましては、感染者数も多く、発熱外来のひっ迫を回避するために、登校許可証の提出は不要です。連絡帳に登校が可能になった旨をお書きいただき、担任までお知らせください。

登校許可証は、ホームページの「保健室・相談室」からダウンロードできます。印刷が難しい場合は、学校にも用意がございますので、お声がけください。

なお、出席停止期間につきましては、ホームページの「保健室・相談室」からご確認ください。何かご不明点がございましたら、養護教諭までお問い合わせください。