

# ほけんだより 12月号

2024年11月25日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

今年も残り約1ヶ月。この1年はみなさんにとってどんな1年でしたか？  
 そして、この1年は「健康」で元気に過ごすことはできましたか？  
 いよいよ寒さも本番を迎えます。そして、冬休みも目の前です。クリスマスやお正月が楽しく過ごせるように、うがいや手洗いをこまめに忘れずに行い、かぜや感染症に気をつけて過ごしましょう。

## 【12月の保健行事】

- 12月2日(月) 4年生 色覚検査(希望者のみ)
- 12月12日(木) 5年生 喫煙防止教室(おおみや診療所:奥村 Dr.)



## 11月26日は校内マラソン大会です

いよいよ校内マラソン大会です。走る準備はできていますか？  
 寒い中一生懸命、練習してきた成果を最後まで精一杯出し切れるように、  
 体調を整えて、本番を迎えましょう♡

### 走るまえ

- ①前日は、いつもより早めにねましよう。
- ②朝ごはんを必ず食べましよう。
- ③朝起きたときの調子を確認し、健康観察を行いましよう。
- ④走る前に、必ず準備運動をしましよう。



※けがをしないためにも、準備運動を必ず行うこと。



### 走っているとき

- ①自分のペースで走りましよう。
- ②途中で気分が悪くなったら、近くの先生に声をかけましよう。
- ③ゴールしても急に止まらず、しばらく歩いて呼吸を整えましよう。



### 走ったあと

- ①タオルでしっかり汗を拭き、水分補給をしましよう。
- ②体が冷えないうちに着替えましよう。
- ③教室に入るときは必ず手洗いをしましよう。

### もちもの



## 感染症が流行する季節になりました(おうちのかたへ)

子どもたちが毎日元気に過ごすことができるよう、ご家庭でもご協力よろしくお願ひします。インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹った場合、『治療証明書』の提出が必要です。学校までご連絡ください。※保護者の方による記入になります。(医師による診察や記入は必要なし)

### ■インフルエンザ

発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
👎	👎	😊 解熱	😊	😊	😊	登校 OK →	
👎	👎	👎	😊 解熱	😊	😊	登校 OK →	
👎	👎	👎	👎	😊 解熱	😊	😊	登校 OK

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」が、出席停止期間です。

### ■新型コロナウイルス感染症

発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
👎	👎	👎	😊 症状軽快	😊	😊	登校 OK →		
👎	👎	👎	👎	😊 症状軽快	😊	登校 OK →		
👎	👎	👎	👎	👎	😊 症状軽快	😊	登校 OK →	
👎	👎	👎	👎	👎	👎	😊 症状軽快	😊	登校 OK →
検体採取日	😊 無症状	😊	😊	😊	😊	登校 OK →		

「発症した後5日を経過し、かつ、軽快した後、1日を経過するまで」が、出席停止期間です。

### おねがい

昨年度より、欠席等連絡ツール「tetoru」が導入されています。  
 欠席等の連絡は、当日の8時10分までに入力をお願いします。(時間外の連絡はお電話にてお願いします)  
**【病気理由備考欄の記入の仕方】**  
いつから 発熱は何度あるのか 症状 感染症名(出席停止の期間) 診断名 病院受診予定  
 などの理由を詳しく記載してください。よろしくお願ひします。

