

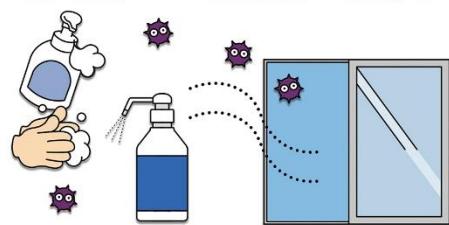
保健だよい

下阿多古小学校
令和7年12月号

2学期も残りわずかとなりました。持久走週間が始まり、毎日こつこつと練習に励む子供たちの姿がみられるようになりました。本番に向けて頑張りましょう。

さて、今年は早くもインフルエンザの流行が始まっています。浜松市内でも多くの小中学校で学級閉鎖が出ていました。本校でも、少しずつかぜ症状の欠席が増えてきました。今後も手洗い・うがい、換気等の対策を心がけてください。全員で元気に終業式を迎えるといでね。

手洗い・換気の徹底



12月の保健目標 外で元気よく運動しよう

☆ 運動をすると骨や筋肉の成長につながる他にも、脳の働きが活発になる、ストレスが発散できる、夜ぐっすり眠れるなどのメリットがあります。



12月の保健行事



- 1日（月） 健康安全の日
- ・「手洗い」について保健指導を行います。
 - ・生活習慣チェックの結果と12月の体重を記録しましょう。

持久走記録会の練習が始まっています！

次のことに気を付けて練習しよう。

- 体調に合わせて走ろう。
- 足に合ったくつをはこう。
- 汗をかいたら、しっかりふこう。
- 走る前と走る後で、衣服の調整をしよう。
- 走った後は、手洗いをしよう。



©少年写真新聞社 2021

1~5年生対象：来年度の学校生活管理指導表の申し込みについて

浜松市立小・中学校では、アレルギー疾患（食物・ぜん息）を有する児童生徒が安心して学校生活を送ることができるよう、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を活用した対応を行っています。

管理希望調査は毎年行います。今年は12月1日（月）に配布しますが、希望調査票は確認のため、希望の有無にかかわらず全員提出してください。

管理希望の場合は、2学期末までに必要書類をお渡ししますので、主治医に記入を依頼してください。なお、6年生は、進学先中学校の指示に従ってください。



<インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は出席停止です!>

医師の診断を受けたら、保護者が「新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書」に経過を記録し、登校時に提出してください。

1 インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、すぐに学校まで電話連絡をしてください。その際、以下のことについてお知らせください。

①病名 ②発症した日 ③診断された日 ④受診した医療機関名

2 しっかり回復するまで、家庭でゆっくり休んでください。朝・夕に体温を測り、結果を経過報告書に記録しておいてください。

3 下記の出席停止期間を経過し、体調が回復していれば登校可能です。経過を記録した経過報告書をお子さんに持たせて登校させてください。ただし、経過報告書の未提出や記載もれ、登校基準を満たしていない場合は、登校を許可できませんので御注意ください。

出席停止期間	新型コロナウイルス	発症した後5日（発症の翌日が1日目）、かつ症状軽快した後1日経過するまで
	インフルエンザ	発症した後5日（発症の翌日が1日目）、かつ解熱した後2日経過するまで

※ 「新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書」は、年度初めに配布してありますが、今年度は流行が心配されますので再度配布をします。なお、浜松市HP・学校HPにも掲載されていますので、ダウンロードすることもできます。



みなさん、下着を着ていますか？「下着って、カッコ悪い」「ジャンパーやコートを着たり、手袋やマフラーをしたりしているから大丈夫」なんて、思っていませんか？
実は、たくさん重ね着しても、マフラーや手袋で首や手首を温めても、下着を着ていないと、やっぱり寒さを感じてしまいます。なぜなら、皮膚と洋服の間のすき間に、冷たい風が入り込んでしまうからです。
しかし、下着を着れば、大丈夫！体にぴったりくっつく下着は、体のあたたかさを保ってくれるので。体の中から「寒いな～」という声が聞こえたら、下着を着ましょう。
最近は、保温性の高い素材や裏起毛（内側が毛のようやわらかい）タイプなどもあります。着心地のよい下着を選びましょう。