



令和5年12月22日
戸田第一小学校
保健室

～ 欠席連絡に関するお願い ～

欠席理由について、インフルエンザに関してはA・B型どちらなのかを入力してください。感染症の流行状況を把握するためです。ご協力お願いいたします。 **(例) インフルエンザB型** ※出席停止期間でも、毎日入力してください。

いよいよ冬休みです！2023年を振り返ると、みなさんはどんな1年でしたか？

コロナウイルス感染症が5類になってから活動制限が緩和され、みなさんの笑顔が戻ってきたように感じました。夏休み明けには今までにないインフルエンザの流行がありましたね。年末までずっと感染症に気をつけながら過ごす日々だったと思います。今も病気でお休みしている人がたくさんいます。お大事にしてくださいね。

来年、また笑顔でみなさんと会えるのを楽しみにしています。それではよいお年を…！

○冬休みの宿題

はみがきカレンダー (体力カードと両面) ★保健委員会の手作りカレンダーです

※健康観察の入力は必要ありません。

おいしいものを食べた後も



○むし歯の治療勧告 (3回目) ※現在治療率 65.0%です！

治療終了の用紙が未提出の人に、「歯の治療のすすめ」を配りました。

まだ受診していない人は、長期休みを利用して、必ず治療を済ませてください。むし歯は自然に治りません。

○12月の感染症報告

インフルエンザ(A型・B型ともに)だけでなく、溶連菌感染症に罹患した人も同じくらいいました。インフルエンザと溶連菌同時に感染した人も少なくありませんでした。12月は2年生・4年生・6年生で1クラスずつ学級閉鎖をしました。いつも、発熱等によるお迎え対応にご協力いただきありがとうございます。



○1月の発育測定 持ち物：体育着

1/10 (水)	1/11 (木)	1/12 (金)	1/15 (月)
6年	4年・5年	2年・3年	1年・まめの木

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない