

2025

12月

戸田市立
新曽小学校

ほけんだより



今年も残すところ、あと1か月です。年を重ねるごとに、1年があっという間に過ぎているなど感じます。冬は、気温が低く、乾燥しやすいことから、感染症になりやすい季節です。引き続き、こまめな「手洗い・うがい」を行い、冬休みもいつもと同じように「規則正しい生活」を送りましょう。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

くうき い
空気を入れかえよう

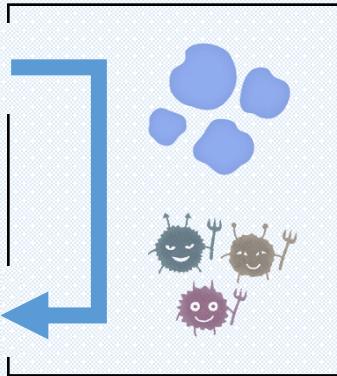


くうき い
きちんと空気の入れかえができているかな？

みなさんの教室では、空気の入れかえをしていますか？感染症になりやすいこの季節は、いつも10cm程度窓を開けて、空気の入れかえをすることをおすすめします！できない時は、毎回の休み時間に窓を全開にしましょう。窓やドアは、対角線上（ななめ）に2か所以上開けることで、空気が教室全体に通ります。空気を入れかえて、感染症を予防しましょう！



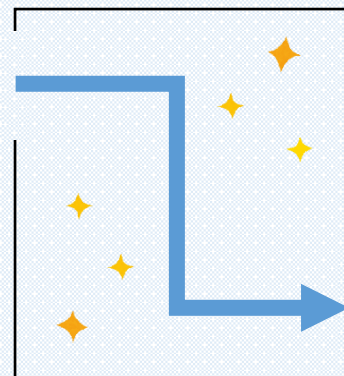
そと



ろう
か



そと



ろう
か

もしかしてインフルエンザ？



通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝させる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



保護者の皆さまへ

「治療のお知らせ」を受け取った方で、まだ受診されていない場合は、冬休みを活用し、お早めに受診のほどよろしくお願いいたします。そして、受診後は、速やかに「治療のお知らせ」を学級担任に御提出ください。また、「歯科治療状況の確認について」を受け取った方は、該当する項目を○で囲み、学級担任に御提出ください。もし、紛失した方は、学級担任まで御連絡ください。

冬休みの宿題として、「はみがきカレンダー」を配布いたします。毎日の歯みがきに加え、カラーテスト一錠を使用した「はみがきテスト」の実施もあります。保護者の方に、御協力していただく項目もありますので、お子様の見守りのほど、よろしくお願いいたします。

※「はみがきテスト」に使用するカラーテスト錠には、乳・オレンジ・大豆が含まれております。そのため、任意での実施といたします。

先月は、本校のみならず、戸田市内でインフルエンザによる学級閉鎖が多くみられました。特に、冬休みは、生活リズムが変わりやすく、体調を崩しやすいです。毎日健康に過ごすためにも、引き続き、お子様の健康観察をよろしくお願いいたします。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について、以下に示しましたので、再度御確認ください。発症した日・解熱した日・症状が軽快した日の翌日を、「1日目」とします！

2つを満たしていれば、学校に登校できます。

【インフルエンザ】

- ☐ 発症した後5日を経過している
- ☐ 解熱した後2日を経過している

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	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

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	→	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合			有症状	→	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

【新型コロナウイルス感染症】

- ☐ 発症した後5日を経過している
- ☐ 症状が軽快した後1日を経過している

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしましょう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。