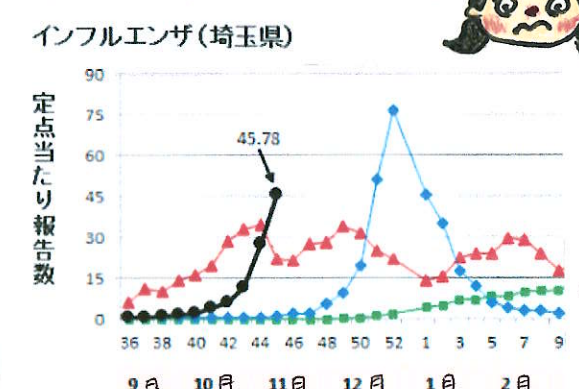


もしかして インフルエンザ Merry Christmas 12月 令和7年12月

いつものかぜの症状(せきやくしゃみ、鼻水)に加えて、悪寒がしたり、急に38℃以上の高い熱が出たり、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ない。病院を受診して、安静にしましょう。



このグラフは、埼玉県の感染症情報センターが、出している、埼玉県のインフルエンザ流行状況です。黒い線が今年度のグラフですが、昨年度よりも早い時期から流行していることがわかります。流行シーズンはまだ「まだ」続きますので、手洗いやマスクをしっかりとしましょう!!

マイナスを**プラス**にしよう!!

みなさんついつい「めんどくさい」「いやになっちゃった」など、マイナスな言葉を口にしていませんか? プラスな言葉を使って気持ちもプラスにしていきましょう!!

「できない」⇒「のびしろがある」
 「負けず嫌い」⇒「粘り強い」

ほけんだより

もうすぐ冬休み!

いよいよ2025年も残り1ヵ月になりました! 今年1年をふり返って、みなさんはどんな年でしたか? できるようになったこと、成長したこと、たくさんあると思います! ぜひ2026年も、続けてがんばっていきましょう! また、25日からは冬休みです。病気や怪我にも気を付けて過ごしてくださいね! 1月に、またみなさんの元気な顔がみられることを楽しみにしています!

食物アレルギー??

食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる「アレルゲン」に体が反応しすぎてしまい、様々な症状が現れるものです。

特定食材の例
 卵・牛乳・小麦・ナッツ類など...

症状も人それぞれですが、時には命に関わることもあります。まずは自分の体をよく知って、不安がある場合は、おうちの人に相談して、病院を受診するようにしましょう。

冬休みの過ごし方

学校がお休みになる冬休みですが、ついつい夜ふかしや運動不足になりがちです。冬休み後も元気に学校生活を送ることができるよう、生活リズムを大切にしましょう!

保護者のみなさま

全国的にインフルエンザが流行しています。11月には南小でも学級閉鎖、学年閉鎖がありましたので、引き続きご家庭でも感染対策をお願いいたします。

12月25日から冬休みに入ります。お子様が1月からも元気に登校できるよう、見守りをお願いいたします。