



# ほけんだより

12 月号



＼ 今日から 12月です！ 今年も残すところ、あと少し…！ ／

2025年も残り 1か月ですね。みなさんにとって、今年はどのような1年でしたか？ 楽しい思い出をたくさん作ることができたでしょうか？ 新しいことにも、チャレンジすることはできましたか？ 今年1年を振り返って、新しい年に向けて、目標を立てることができるといいですね。寒さも本番です。インフルエンザなどの感染症に気を付けて、元気に2学期を終えることができるよう規則正しい生活を心がけましょう！



洗った手はきれいな  
ハンカチでふこう



乾燥注意報!!

★ 部屋の湿度は 50~60% を目標に  
※ 50%以下になると… 湿度が高すぎると…  
ウイルス・カビ・ダニの巣  
大あばれ

★ 日暖房の温度  
18~20°C がベスト  
※ 温度を高くすればするほど、湿度は下がります。

★ ちょっと工夫で湿度をプラス  
加湿器って、お手入れが大変ですよね。そこで、ちょっとプラスするだけで、湿度をプラスできるアイテムを紹介します！  
ぬれたタオルを干す  
部屋の中でもマスク！！  
飲まなくてもコップに氷

令和7年12月1日

岸和田市立山直南小学校

保健室

1年生と2年生に【ことばのたいせつさ】について、保健の授業を行ないました。

どうして、「チクチクことば」は言ってはいけないのかについて、知ることができましたね。

「ちくちくことば」を言うと、「ふわふわことば」を言っても、**心の傷は消えません。**

「ふわふわことば」をたくさん伝えられる、温かい気持ちを大切にしてくださいね。

## ちょっとひといき **ことこころコラム**

友だちやかぞく、先生に言われてうれしかった言葉はありますか？

一つの言葉で、うれしくなったり、ゆう気がわいてくることがありますよね？

でも、反対に、かなしくなったり、イラッときたりすることもあると思

います。その中でも人を傷つける言葉を「チクチクことば」とよんでい

ます。チクチクことばは…



言われた人



聞いた人



言った人

みんなの**心**を傷つけます

## 保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



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		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		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK		