



ほけんだより 12月号



／ 今天から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、今年はどうのような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に、規則正しい生活を心がけましょう！



12月の予定



★ 12月1日（月）【持久走前健診】→ 希望者のみ

★ 12月22日（月）【PUSH講習】→ 3年生・6年生

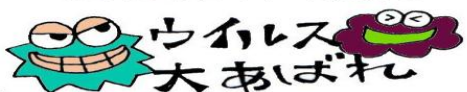
洗った手はきれいな
ハンカチでふこう



乾燥 注意報！！

★ 部屋の湿度は50～60%を目標に

※ 50%以下になると…



ウイルス

大おそれ

※ 湿度が高すぎると…

カビ・ダニのもと

★ 暖房の温度

18～20℃ 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！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
します



部屋のなかでも
マスク！！



飲まなくても
コップに水

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。

ちよっといいき♡♡♡こう4

友達や、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、ありますよね？
でも、反対に、かなしくなったり、イラっ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♡を傷つけます

保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナウイルス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	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	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナウイルスの場合（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	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	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK