

# ほけんだより

令和7年11月28日  
上ノ原小学校保健室

12月の保健目標  
しようぶな身体をつくろう

作品展が終わり、2学期の行事も一段落です。大きな行事の後は、気持ちが緩み、体調を崩すお子さんが増えます。冬休みまであと少し、子どもたちが元気に登校できるようサポートをお願いします。



## インフルエンザ、まだまだ流行中です

11月上旬から上ノ原小でもインフルエンザの流行が始まりました。都内でも、23区・多摩地域ともにインフルエンザが増えている状況で、13日には流行警報も出されています。朝の健康観察をいつもより丁寧に行うとともに、以下のインフルエンザ対策のポイントに気を付けた生活を心がけてください。

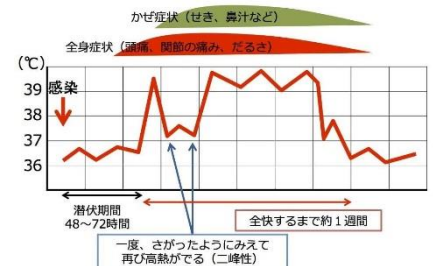
### 《インフルエンザ対策のポイント》

- ＊こまめな手洗い、消毒
- ＊休養、栄養、水分補給
- ＊適度な室内加湿、換気
- ＊人混みへの外出を控える
- ＊着用が効果的な場面でのマスク着用
- ＊咳エチケット
- ＊ワクチン接種（かかりつけ医と相談）

## 二峰性の発熱に注意

インフルエンザで再度熱が上がることを『二峰性発熱』といいます。今年は例年より、この二峰性発熱が起こるお子さんが多いように感じます。

発熱した翌日に熱が下がったとしても、一日療養していただき、クラスでインフルエンザが流行している場合は、なるべく検査を受けていただいた方がよいかもしれません。感染拡大防止にご協力をお願いします。



## 1月の学校保健委員会について

学校保健委員会のお知らせです。今年度は、以下の内容で実施する予定です。第2部は子供の運動靴で有名なアキレスさんの足育相談室の方に来ていただき、子どもたちの足育についてお話をさせていただく予定です。「足は第二の心臓」と言われるくらい、重要なところです。ぜひ、この機会にお話を聞きにいらしてください。詳細は12月以降にお知らせいたします。

日時 2026年1月28日(水) 14時15分~15時45分 (予定)

会場 上ノ原小学校 外国語ルーム

内容 第1部 ・上ノ原小の子供たちの健康実態について  
・学校医の先生より

第2部 ・「子どものための足育」 アキレス株式会社

