

ほけんだより 12月

令和7年12月3日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳

先月はインフルエンザがとてつもない速さで流行し、他にもいろんな感染症が入り混じっていました。溶連菌感染症、胃腸炎、伝染性紅斑（りんご病）、流行性角結膜炎（はやり目）など

インフルエンザは11月末にはB型も出てきており、A型もまだまだ流行中、なかなか安心できません。

*強いだるさ・頭痛・のど痛みなど症状や発熱があったら、まずは医療機関に相談しましょう。

*発熱は、「高熱」「微熱」「1日だけ」「くり返す」など様々な様子がみられます。

*腹痛・吐き気・嘔吐の症状が出る場合もあるようです。

予防は、「手洗い」・「せきエチケット（マスク）」・「空気の換気」です。

また、栄養と体力をつけて、ウィルスに負けない体をつくりましょう。

冬休みは自分で健康を守ろう

冬休みは、次のことに気をつけて、元気にすごしましょう。毎日、チェックすると、いつも自分の体の調子がわかります。

朝のチェック

- ☐ぐっすり眠れた
- ☐いつもの時間に起きた
- ☐朝ごはんを食べた
- ☐歯みがきをした
- ☐うんちが出た
- ☐顔色がいい
- ☐熱はない



夜のチェック

- ☐お風呂に入った
- ☐歯みがきをした
- ☐夜、寝る前のゲーム・動画視聴はしていない
- ☐早い時間に寝た

体調がよくないときは



無理せずに休もう

🏠 おうちのかたへ ～出席停止について～

インフルエンザは出席停止扱いで、申請の用紙は、「【A】登校・登園許可申請書」です。学校のホームページより用紙をダウンロードし、保護者記入で登校時に必ずお出してください。

（学校にも用紙があります。冬休みにかけてなった場合も新学期にお出してください。）



ふくやてはなみず鼻水をふく人が...

ふくで手をふく人や



はなみず
鼻水はティッシュでふこうね



ただ て あら
正しい手洗いで バイキンをよせつけない！！



せっ
石けんで手をあらい、



ハンカチで手をふきましょう



かさ ぎ
重ね着をしよう

ふく ふく あいだ くう き そう つく からだ あたた
●服と服の間に空気の層を作って、体を温めます。
ぴったりしていると層がつぶれるので、ゆとり
のある重ね着をしましょう。

1 枚目 下着

2 枚目 うすいもの
(ロングTシャツ、シャツ など)

3 枚目 あついもの
(トレーナー、セーター など)

4 枚目 脱いだり着たりできるもの
(コート、ダウンジャケット など)



☆ 来年も元気に会えますように！！

