



保健だより～おうちのかたへ～

のびのび

四街道市立みそら小学校
令和7年12月1日

今年も残すところあと1ヶ月となり、もうすぐ冬休みです。この時期はクリスマスに大みそか、お正月と楽しいイベントも続きます。今年の冬もインフルエンザや新型コロナウイルス、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎など多くの感染症の流行が予想されます。体調に気をつけて、元気に過ごしていきましょう。

インフルエンザにご注意ください

現在、インフルエンザ警報が発令されています。

どんな症状？



38°C以上の高熱



関節痛・筋肉痛



全身の倦怠感



せきや鼻水



寒氣

もしかかったら…

医療機関でインフルエンザと診断を受けた場合は、「出席停止」となります。療養報告書を保護者の方が記入し、学校へ提出をお願い致します。療養報告書は学校からお渡しもできますし、みそら小HPからもダウンロードできます。



インフルエンザの出席停止期間

出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。



力ぜに負けない！ あいうえお



ほけんだより～みそら小のみんなへ～



のびのび

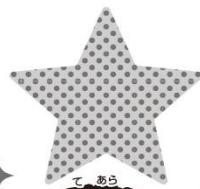
みそら小学校 令和7年12月1日

【今月の保健目標】

ふゆ けんこう
冬を健康に
すごそう

感
染
症
注
意
報
自分も
まわりも

10
のアクション
過ごすための
健康に



ポイント★1

ウイルスを寄せ付けない



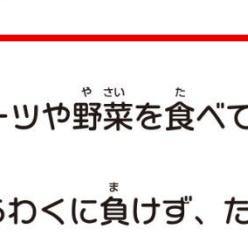
感染源になるウイルスなどは目に見えません。
空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手に付いたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント★2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまって外に追い出したりやっつけたりしてくれます。



ポイント★3

うつらない・ うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

ふ ゆ や す み を
あい こと ば 合言葉に、
げん き す 元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を

