



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℃以上の高熱



関節痛・筋肉痛



全身の倦怠感



せきや鼻水



寒気

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。



カゼに負けない！ あいうえお

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう



え いようバランス
心がけた食事で
丈夫な体作り

ウ イルスは
こまめな換気で
追い出して



い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

あ たためる時は
運動で
体の中から



ほけんだより～みそら小のみんなへ～

【今月の保健目標】

ふゆ けんこう
冬を健康に
すごそう



のびのび

みそら小学校 令和7年12月1日

感 染 症 注 意 報

自分も
まわりも

10の
アクション

健康に
過ごすための



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、気づかないうちに手に
ついたりしています。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たても外
に追い出したりやつ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

合言葉に、

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

