



# ほけんだより

令和7年 12月号  
下作延小学校 保健室



## 3つの「首」をあたためよう



冷え込みが本格的になり、気温差により体調を崩している子が見受けられます。気温差による体調の崩れを防ぐためには、体を冷やさないことが一番です。「首」、「手首」、「足首」には体中を巡る血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカします。寒さを感じたときは、3つの首を温めることを意識してみてください。

## 子どもの冬の 服装

おすすめはこれ

### インナー 編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

### 上下 編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



### アウター 編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

## 感染症にご注意ください！

下作延小学校では、11月にインフルエンザの流行が見られました。空気の乾燥や寒さが本格的になる12月は、インフルエンザに加え、ノロウイルスなどによる胃腸炎、一般的な風邪といった様々な感染症が流行しやすい時期です。手洗いうがいなどの感染症対策に加え、睡眠や食事などの生活リズムを見直し、寒い冬も元気に過ごせるようにしましょう！感染症にり患した場合は、学校までご連絡いただきますようお願いいたします。

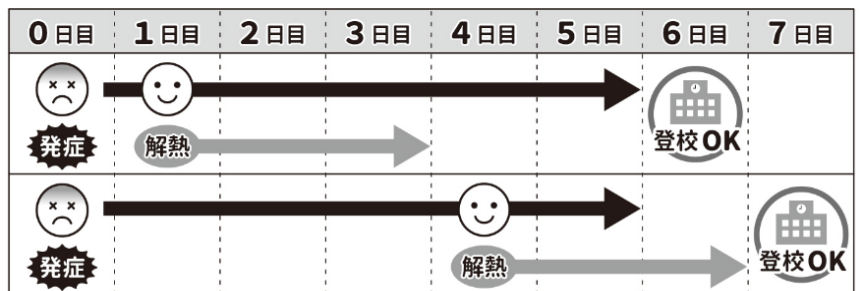
## インフルエンザの出席停止の期間の基準

インフルエンザの登校許可書は必要ありません

解熱後2日が経過し、  
かつ発症後5日経過するまで  
**出席停止！**



※欠席の扱いにはなりません



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

- ★少なくとも5日登校できません。(土日を含む)
- ★発症初日を0日として、翌日から1日目、2日目と数えます。
- ★5日目に「熱が下がって平熱になって2日経過」していなければ、翌日は登校できません。