

ほけんだより12月

川崎市立下布田小学校
令和7年11月28日
第54号
〈児童向け〉



季節が冬になり、暗くなるのも早くなりましたね。今年も残すところ1カ月となりました。12月はイベントが目白押しです。美味しいものを食べる機会も増えますね。ちょっと夜更かしをしてしまう日も増えるかもしれません。でも、イベントを楽しむためには健康でなければ楽しめません。手洗い・うがいをして、自分でできる健康管理もしっかりと頑張りましょうね。素敵な年末年始を元気に迎えましょう♪

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20°C前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

ありがとう



下布田っ子のみなさんは困っている人がいたら助けますよね。その時、相手から「ありがとう」と言われると嬉しい気持ちになりませんか？ 感謝の言葉は人を幸せにしてくれます。

毎日、元気に学校に行けているのは準備を手伝ってくれたり、忘れ物をしないよう声をかけてくれたりする家族の手助けがあるからだと思います。

心の中で『ありがとう』と思っても、声に出さなければ相手には伝わりません。ぜひ「ありがとう」と声に出し、感謝の気持ちを伝えてみてください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



※1

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

学校は集団生活のため感染症が広がりやすい環境です。学校も感染症が蔓延しないよう努力していますが、まずは広めないことが第一です。罹患した際は、療養期間にしっかり休養し、元気に学校に登校してくるようご協力をお願いいたします。
 また、体調が悪いときは早めに休養を取るようお願いいたします。



下着って大事だよ!



冬になるとつい沢山着込んでしまいがちですが、ぜひ下着で工夫をしてみてください。子どもは大人よりも汗をかきやすい体質です。速乾性があり、肌にも優しい、お子さんの肌質に合う下着を着用してください。
 感染症対策として換気を強化しているため、下着以外にも脱ぎ着できるものがあると便利かと思います。元気に楽しい冬を過ごしたいですね♪

学校管理下でケガをした方…申請はお済ですか？

『学校管理下のケガで受診したが学校に報告してない』『受診をしていた申請書類が医療機関に依頼したまま』…などありましたら、保健室にご相談ください。

1月の保健行事

1月14日(水) 身体計測
 8:50～ 合同級・1～3年
 11:00～ 4～6年
 ※体育着で測定します。

