

# ほけんたより 12月号

がつ はい ねん じき ことし とし ふゆやす  
12月に入り、1年のしめくくりの時期になりました。今年はどんな年になりましたか？冬休みはお  
うちの人と1年のふりかえりをしたり、来年の新しい目標を立ててみるのもよいかもしれませんね。  
さて、10月からかぜや感染症にかかって欠席する人が増えています。冬の季節は空気が乾燥し、ウ  
イルスが元気に活動し始めます。手洗い・うがいや換気などの基本的な感染症対策のほかにも、すき  
きらいせずバランスのとれた食事を心がけたり十分な睡眠をとったりするなどして、寒さに負けない  
体づくりにもつとめましょう。

宇都宮市立泉が丘小学校  
令和7年12月1日  
No. 8

cccccccccccccccccccccccc

## こんげつ ほけんもくひょう 【 今月の保健目標 】

- てあら  
手洗い・うがいを  
しっかりしよう



## バランスの とれた食事



すいぶんほきゅう  
水分補給



てきど  
**適度な**  
うんどう  
**運動**



## くうき　い 空気の入れかえ



じゅうぶん  
十分な  
すいみん



# いずみ おかしょう は くち けんこうすいしんきかん 泉が丘小 “歯と口の健康推進期間”について

11月8日の「いい歯の日」に合わせて、11月7日～20日に、泉が丘小“歯と口の健康推進期間”を  
設定しました。

期間中の活動は、保健委員会の児童による「いい歯の日」についての放送や給食後の歯みがき指導、歯科検診の結果から歯並びや歯ぐきの状態で異常がなかった人やむし歯がなかった人により歯の賞状を配りました。



じぶん は くち  
自分の歯や口の  
けんこう 健康について  
かんが 考えてみましょう！

のこ  
みがき残しが  
おお  
多いところに  
ちゅうい  
注意してみがきましょう！

はむ  
歯ブラシの向きを  
よこが  
たてや横に変えて  
みがいてみましょう！

は うち  
これからも歯と口の  
けんこう たも 健康を保てるよう  
がんばってくださいね！



## えいせい しゅうかん “衛生チェック週間”について

がつ ついたち いつか えいせい じっし  
12月1日～5日に、衛生チェックを実施します。ハンカチ・ティッシュを身につけているか、  
み  
みじかま けっか ほけん がつこう  
つめが短く切ってあるかをチェックします。結果は保健だより1月号でお知らせします。



ふゆやす けんこう す  
冬休みも健康で過ごすために 12月26日から冬休みになります。前日にはクリスマス、1月には  
がつ にち ふゆやす せんじつ がつ  
お正月と、楽しい行事がたくさんありますね。冬休み中の生活リズム  
をくずさないように気をつけて過ごしましょう。



### 冬季休業中の感染症対策について

本校では、10月からかぜ症状や発熱、感染症に罹患して欠席する児童が多くみられるようになっています。11月には、インフルエンザの流行による学級休業と学年閉鎖を実施しました。

12月に入り、本格的な寒さがやってきました。また、12月26日から1月7日まで冬季休業期間になります。かぜや感染症が流行しやすい時期がまだまだ続きます。うがい・手洗いなどの基本的な感染症対策や食事・運動・睡眠を基本とする生活リズムの確保について、ご家庭でも感染症予防に努めさせていただきますようお子さまへの声かけをお願いいたします。

### インフルエンザ経過報告書、登園・登校届、意見書の提出について

感染症に罹患し、治癒後登校する際には学校へ提出が必要な書類があります。様式につきましては、宇都宮市のホームページや本校のホームページからダウンロードできますのでご確認ください。不明な点がございましたら、学級担任または保健室までお問い合わせください。

また、インフルエンザ経過報告書につきましては、発症日と出席停止期間を再度確認し、提出していただきますようお願いいたします。なお、インフルエンザ経過報告書の裏面に出席停止期間について詳細が記載しておりますので、確認をお願いいたします。

**インフルエンザにおける出席停止期間**  
**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**

#### インフルエンザにおける出席停止期間

出席停止期間⇒発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで。

※発症した次の日を1日目として5日間は出席停止となる。

発症後4日目に解熱した場合には、解熱後2日間（幼児にあっては3日間）を経過するまで出席停止となるため、5日間を越えての出席停止となる。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症した後5日登校不可								
発熱	解熱	x	x	x	x	○	○	○
発熱		解熱	x	x	x	○	○	○
発熱			解熱	x	x	○	○	○
発熱				解熱	x	x	○	○
発熱					解熱	解熱後2日間		
発熱						x	x	○

