



ほけんだより



桜小
保健室
R 7.1 2

おうちの人とよんでね

今年も残り1か月を切りました。今年はどうな1年でしたか？
気持ちよく2026年を迎えられるよう、身の回りの大掃除はもちろん、やらなくてはいけないことや先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう。

今月の目標 外で元気に遊ぼう！



感染症にかからないようにしましょう！ 今の時期、インフルエンザが大流行中です！

桜小で、夏にインフルエンザが流行しました。
みなさんはインフルエンザにかからないために気を付けていることはありますか？
みんなでインフルエンザにかからないように予防をして、桜小でインフルエンザ「0」を目指しましょう！

インフルエンザにかからないために自分でできること

口せっけんでの手洗い・こまめなうがい：トイレの後、外から帰ってきた時、給食の前、掃除の後、家に帰った後…。手洗い・うがいをする場面は多いです！しっかり手洗い・うがいをしないと、ばい菌と一緒に生活していることになります！



口爪を短く切る：爪の間にもたくさんのばい菌がいます。短く切ることで、ばい菌が入るのを防ぎます。

口バランスのとれた食事：日頃から、バランスの取れた食事をとり、免疫力を高めておきましょう。



口こまめな換気：1～2時間に1回程度、部屋の換気をしましょう。
※学校でもインフルエンザ予防のため、12月は換気をします。温かい服装で学校に来てね。

口睡眠：疲れているとインフルエンザにかかりやすくなります。
1日の疲れをとるためにも、早寝早起きをしよう！



就学時健康診断を実施しました！

5年生にお手伝いいただき、就学時健康診断を実施しました。
準備から当日の係の仕事まで、5年生が大活躍！
優しく接してくれたおかげで、来年生は安心した表情で
健康診断を受けていました。5年生ありがとうございました。



【保護者の皆様】

〈感染症における書類について〉

近隣の小中学校でも、インフルエンザが流行しています。

朝登校する前に普段と違った様子等ありましたら、無理をさせず、御家庭でしっかり休養を取るよう
にしてください。

もし、インフルエンザ等感染症に罹患した場合には、登校する際に書類の提出が必要となります。

感染症によって提出していただく書類が異なりますので、10月17日（金）に配信したさくら連絡網、
桜小ホームページの各種おたより、保健室だよりのところにもあります、「感染症に係る『インフルエンザ経過報告書』『登校届』『意見書』の活用について」を御確認いただき、登校する際に御提出ください。
桜小ホームページの各種おたより、保健室だよりのところには、登校する際に必要な書類も添付して
おります。御確認の上、御提出をよろしく願いいたします。