



宇都宮市立横川東小学校  
令和7年度11月号

おうちの人と一緒に  
読みましょう

11月の保健目標

さむ ま  
寒さに負けない  
からだ  
体をつくろう



所長様  
インフルエンザ経過報告書

●インフルエンザによる発熱や咳の症状については、学校保健安全法第19条第2項により、「発熱した児童生徒を保護し、かつ、検査した後2日（休日にあつては3日）を経過するまで」と規定されていることから、報告する際には、下記事項をご記入・ご確認の上、提出いたします。

※軽微な発熱・咳・咽痛にのみ該当する場合は、保護者記入。

②～④ 医師・看護師により記入（※医師・看護師の記入が難しい場合は、保護者記入）

② 医師・看護師記入  
③ 医師・看護師による経過観察の項目は記入は不要です。

⑤ 受診医療機関名：  
⑥ 氏名： 印  
⑦ 発症日： 年 月 日（※発症による発熱が認められた日）  
⑧ 診察日： 年 月 日（※経過観察が認められた日）  
⑨ 診察科： A型・B型・不明（※該当する項目に○を付けて下さい）  
⑩ 病名： 発熱・咽痛・咳・鼻水・インフルエンザ・その他（※該当する項目に○を付けて下さい）

発症日	月	日	午前	午後	発熱	経過観察	備考
1日目	月	日	午前	午後	発熱	経過観察	備考
2日目	月	日	午前	午後	発熱	経過観察	備考
3日目	月	日	午前	午後	発熱	経過観察	備考
4日目	月	日	午前	午後	発熱	経過観察	備考
5日目	月	日	午前	午後	発熱	経過観察	備考
6日目	月	日	午前	午後	発熱	経過観察	備考
7日目	月	日	午前	午後	発熱	経過観察	備考
8日目	月	日	午前	午後	発熱	経過観察	備考

※発熱が認められ、医師による経過観察が必要な場合は、医師の署名捺印・記入してください。

上記のとおり、発熱した後2日（休日にあつては3日）を経過し、かつ、軽微な発熱・咳・咽痛・鼻水・インフルエンザ・その他（※該当する項目に○を付けて下さい）を経過しましたので、出席停止措置の解除を申請いたします。

年 月 日 保護者署名： 印

10月の後半から朝夕冷え込むようになり、インフルエンザやかぜによる欠席が増えてきました。ご家庭でも朝の健康観察の強化をお願いします。

今年度はインフルエンザの流行が例年より早いようです。病院で診断された際は、学校へ連絡いただき、登校を再開する際は左側の「インフルエンザ経過報告書」の提出をお願いします。報告書は学校のホームページからもダウンロードができます。

## 3年生で「歯の健康教室」がありました！

歯科校医の八木澤先生からは、むし歯や歯肉炎を予防するためには、みがきが大切であることを教えていただきました。質問コーナーでは3年生のみなさんから、たくさんの質問が出てとても盛り上がりしました。

次の時間は、各クラス、歯科衛生士さんによるブラッシング指導でした。みがき残しを赤く染め出して、自分がみがけていない場所を確認しました。中には赤く染まらずに上手にみがけている人もいて素晴らしいです。





かんき

# 換気でリフレッシュしよう！

かんき  
換気をしないと...

にさんかたんそ  
二酸化炭素が  
増える



さんそふそく  
酸素不足になり、  
しゅうちゅうりよく  
集中力の低下や頭痛  
を起こす原因にもなります。

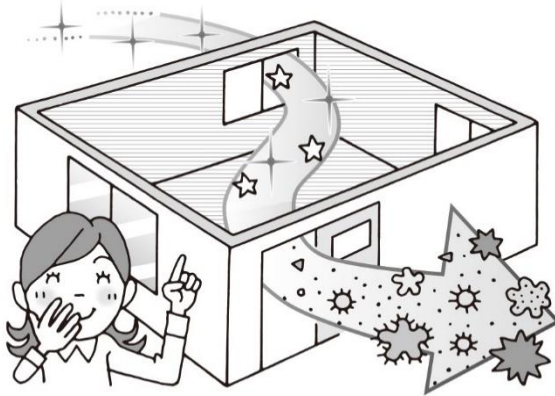
かびやダニが  
発生しやすくなる



まどをしき  
窓を閉め切っていると、  
しつない  
室内がじめじめし、  
げんいん  
アレルギーの原因になります。

## 換気のやり方

くうきでいりぐち  
空気の入出口ができるよ  
うに2か所以上の窓を開け  
ましょう。部屋の対角線の  
窓を開けると空気の通り道  
ができるので効果的です。



しんせんくうき  
新鮮な空気には  
リフレッシュ効果  
があります。  
てきどかんき  
適度に換気をし  
ましょう！



## うんどうかい 運動会に向けてカラダづくりをしよう！

がつようか  
11月8日（土）はいよいよ運動会ですね。運動会に向けてたくさん練習してきたと思  
います。ケガなく楽しい運動会になるよう、次のことに気を付けましょう。

### じゅんびうんどう 準備運動

かるからだうご  
軽く体を動かし  
たり、ストレッチで  
からだの  
体を伸ばしたりし  
て、ケガをしないた  
めの準備をしま  
しょう。



### すいみん 睡眠

ねふそく  
寝不足だと思  
うように体を動かすこ  
とができません。  
しっかり睡眠を  
とって練習の成果  
を発揮しましょう。



### すいぶんほきゅう 水分補給

さいきんすず  
最近涼しくなっ  
ていて、水分を補給  
するのを忘れがちで  
す。こまめに水分補給  
をして脱水にならな  
いようにしましょう。



### しょくじ 食事

しょくじからだうご  
食事は体を動かす  
のに大切なパワーに  
なります。運動会当日  
は朝ごはんをしっかり  
食べて、パワーを  
発揮しよう。

