

ほけんだより



2025年(令和7年)12月

No. 9

福山市立加茂小学校

インフルエンザ警報発令中！



今年も残すところあと少しです。どんな1年でしたか。あなたの心と体は元気だったでしょうか？元気だった人も、残念ながら調子をくずしてしまった人も、「元気でいられた理由」、「けがをした原因」「病気になった原因」を考えてみてください。みなさんが、来年もっと健康にすごすためのヒントがみえてくるはずです。充実した冬休みを送って、新年、元気に学校で会いましょう。みなさんよいお年を！



おねがい

マスク・ハンカチ・ティッシュ・水筒をもってきてください！

学校ではインフルエンザが流はや
はりきゅうじとうたいょうかわる
いたりする児童には、マスクをつけるよう
こきかけをすることがあります。いつでもマスクがつけ
られるよう、カバンの中に必ずマスクを準備しておいてください。



また、手洗い後に手拭いたり、鼻水をかんだり、こまめに水分補給ができるよう、自分のハ
ンカチ・ティッシュ・水筒は毎日必ず持ってきてください。感染予防のためにも、物の貸し借り
や共有は絶対にやめましょう。

インフルエンザでの学級閉鎖も出で
います。感染力が強く、高熱がでている
ひとも多いです。石けんでの手洗い・うが
い・換気・マスク・生活リズムを整える
など、引き続き感染症予防をしていきま
しょう。みなさんが元気に冬休みを過ご
せることを願っています！



インフルエンザ

登校いつから
できるの？



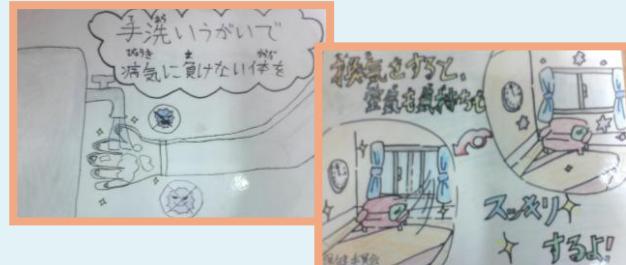
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目

かんせんしょう 感染症について

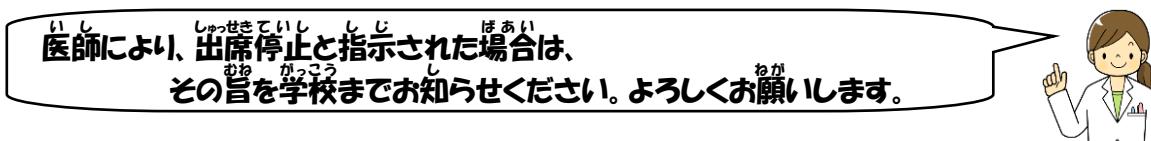
インフルエンザ等の感染症にかかった場合、児童への感染拡大を防ぐ目的で出席停止となります。
出席停止期間中は、病院での診察・治療を受けた後、不必要的外出は避け、十分に休養していました
だきますようお願いします。

出席停止が必要な主な感染症と登校できる基準（学校保健安全法施行規則第19条）

インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで。
麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで。
風疹（三日はしか）	発疹が消失するまで。
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫れが発現後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで。
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹がかさぶたになるまで。
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消失した後2日を経過するまで。
新型コロナウィルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
結核・髄膜炎菌性髄膜炎	症状により医師において感染のおそれがないと認めるまで。
流行性角結膜炎（はやり目）	
溶連菌感染症	
マイコプラズマ感染症	
伝染性紅斑（りんご病）	
手足口病	
感染性胃腸炎	
など	



※病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。



通常出席停止の措置は必要ないと考えられる感染症

アタマジラミ	シラミの駆除、爪切り・タオル・くし・ブラシの共有をさける。 着衣、シーツ、枕カバー、帽子の洗濯と熱処理。一斉駆除が効果的である。
伝染性軟屬腫（水いぼ）	原則としてプールを禁止する必要はないが、二次感染のあるものは禁止。 多数発疹のある場合は、プールでビート板などの共有をさける。
伝染性膿痂疹（とびひ）	病巣の処置と被覆。共同の入浴やプールはさける。炎症症状の強いものや広範なものは、病巣の被覆と直接接触を避ける。

冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



新学期を元気に迎えるコツ!

規則正しい生活をしよう



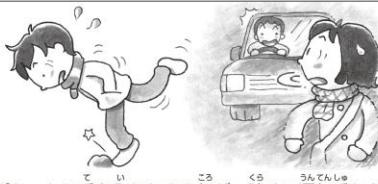
早寝早起き、朝ごはんを吃るなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。

保健委員会では、手洗い・換気のポスターを作成しました。冬は水が冷たいですが、石けんを使って丁寧に手洗いをしましょう☆

手洗い場に掲示してあるので見てみてください。加茂小のみなさんが風邪をひかず元気に過ごせますように…。

児童保健委員会より



見つけよう!

冬の楽しみ

寒くても外に出てみよう。

冬だけの楽しみが見つかるかも。

霜柱



氷

寒い朝、水たまりやバケツの水が凍っているかも。



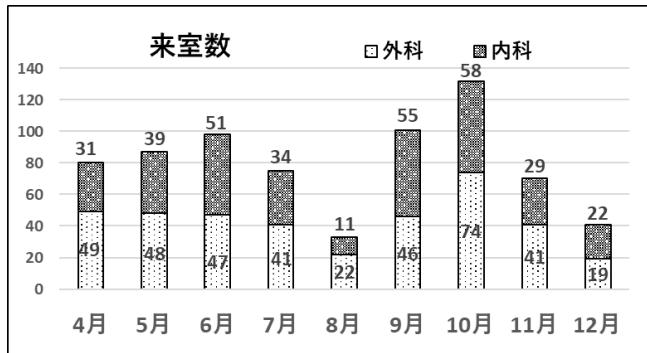
雪

雪を黒い画用紙などの上に置いてみよう。結晶が見えるよ。

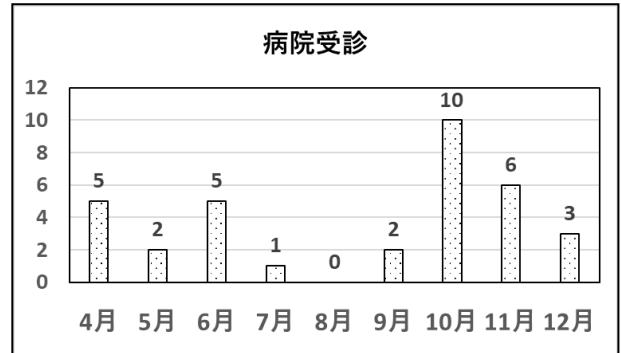


がっこう ほけんしつ 2学期の保健室

○来室数



○病院受診した件数



10・11月は来室やけがでの受診が多かったです。暑さが和らぎ、外遊びや外体育が再開された時期でもあります。運動不足になっている人も多かったように思います。また運動だけでなく、不注意によるけがも多かったです。廊下や階段は歩く、時間に余裕を持って行動する、睡眠や食事など生活リズムを整えるなど、落ち着いて生活できるようにしていきましょう。

11月後半からはインフルエンザ、コロナウイルス、溶連菌、マイコプラズマなどの感染症が増えました。手洗い、うがい換気、こまめな水分補給、マスクなどで、引き続き感染症予防をしていきましょう。



おうちの方へ

- 1学期に行った健康診断の結果で所見があった場合には、「結果のお知らせ」プリントを配布しています。受診が必要な人は、早めに医療機関での受診をおすすめします。学校での検査・検診はスクリーニングであり、詳しい検査ではありません。学校での健康診断の結果と医療機関での診断が異なる場合もありますが、ご理解いただきますようよろしくお願いします。受診されましたら、受診報告書を学校（担任）に提出してください。
 - * すでにかかりつけの病院などで治療・経過観察している、定期的に受診している場合などは、保護者の方でその旨を記入し、ご提出ください。
- 冬休み中は生活リズムがつい乱れてしまいがちです。生活リズムを整えておくと、休み明けも元気に過ごしやすくなります。規則正しい生活が送れるようにご家庭での声かけや、お子さんやご家族の体調管理などをお願いします。