



2025年12月15日
福山市立南小学校
ほけんだより

N0.12 ~12月号~

ほけんだより あおぞら



今年も、残すところあと少しとなりました。今年はどんな1年でしたか？自分の頑張りを振り返って、よい1年の締めくくりをしましょう。

冬休みは生活リズムが崩れやすいです。クリスマス、年末年始と楽しいことがたくさんで、夜更かしをしたくなってしまう人も多いのではないでしょうか。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、休み明け元気な姿を見せてくださいね♪

また、インフルエンザをはじめとする感染症が流行する時期です。2学期最後まで毎朝の健康チェックと感染予防に、ご協力お願いします。

＼健康の記録を持ち帰ります／

「健康の記録」を配布します。お家人と一緒に見て、自分がどのくらい大きくなったか話をしてみてくださいね。保護者の皆様、ご協力よろしくお願ひいたします。

見られましたら、表紙の2学期のところにサインをして、19日(金)までに学校へ返却ください。



＼受診・治療 おわりましたか？／

「健康診断結果のお知らせ」を1学期と2学期(視力検査後)に、医師への相談や治療がある人にのみ配布をしています。「お知らせ」をもらった人は、専門医へ受診してください。

学校では疾病の「疑い」のある人にお知らせをしていますので、病院では「異常なし」と診断される場合もあります。

すでに受診済み等、家庭で経過観察中の場合も、「お知らせ」にその内容を記入して、学校まで提出をしてください。

ご理解とご協力をよろしくお願いします。

インフルエンザや 新型コロナウイルス 感染症にかかったら 出席停止です！

高い熱(38°C以上)が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも？ 早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります(それぞれの出席停止期間は下の図を見てください)。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

インフルエンザの場合

例：
あつかめ 3日目に解熱した場合、
よつかめ 4日目に解熱した場合

| はつしおび 発症日 | いちにちめ 1日目 | ふつかめ 2日目 | みつかめ 3日目 | よつかめ 4日目 | いつかめ 5日目 | むいかめ 6日目 | なのかめ 7日目 |
|-----------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|
| みつかめ 3日目に解熱した場合 | はつしおび 発熱 | はつしおび 発熱 | はつしおび 解熱 | はつしおび 解熱 | はつしおび 解熱 | はつしおび 登校 | とうこう 登校 OK |
| よつかめ 4日目に解熱した場合 | はつしおび 発熱 | はつしおび 発熱 | はつしおび 解熱 | はつしおび 解熱 | はつしおび 解熱 | はつしおび 登校 | とうこう 登校 OK |

新型コロナの場合

例：
よつかめ 4日目に症状が軽快した場合、
いつかめ 5日目に症状が軽快した場合

| はつしおび 発症日 | いちにちめ 1日目 | ふつかめ 2日目 | みつかめ 3日目 | よつかめ 4日目 | いつかめ 5日目 | むいかめ 6日目 | なのかめ 7日目 |
|--------------------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|------------|
| よつかめ 4日目に症状が軽快した場合 | はつしおび 有症状 | はつしおび 有症状 | はつしおび 軽快 | はつしおび 軽快 | はつしおび 軽快 | はつしおび 登校 | とうこう 登校 OK |
| いつかめ 5日目に症状が軽快した場合 | はつしおび 有症状 | はつしおび 有症状 | はつしおび 軽快 | はつしおび 軽快 | はつしおび 軽快 | はつしおび 登校 | とうこう 登校 OK |

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

| | | |
|---|-----------------------------------|--|
| 例 | #8000 いりょう そだん こども医療でんわ相談 | きぬうじふ はん じゅしん はんだん まよ しょに か い し 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。 |
| | #7119 きゅうきゅうあんしん 救急安心センター事業 | きぬう びょうき きゅうきゅううしや よ はんだん まよ 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。 |

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておるのがおすすめです。

冬休みこんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないこと
が大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。