

# ほけんだより



令和7年12月15日  
京都市立松尾小学校  
校長 伊藤幸範 No. 9

ふゆやす ちか ふゆやす げんき たいちょう き  
冬休みが近づいてきましたね。冬休みも元気にすごせるよう、体調に気をつけましょうね。

12月の保健目標

かんせんしょう よぼう  
感染症を予防しよう



こんげつ ほけんもくひょう かんせんしょう よぼう  
さて、今月の保健目標は「感染症を予防しよう」です。11月ころから、かぜのほかにも、  
インフルエンザやコロナウイルスなど、いくつかの感染症(人にうつる病気)がでています。どの病気でも、基本の予防  
ほうほう おな  
方法は同じ!!

それは…『手洗い』です！そして、『規則正しい生活習慣(はやね・はやおき・3回のバランスのよい食事)』です。  
じぶん まも かぞく びょうき よぼう げんき  
自分を守るため、家族やほかのひとにうつさないため、病気を予防して、元気にすごしましょうね！

## 冬休みもけんこうに過ごそう！



まいにち も  
毎日、ハンカチを持ってきて  
いますか？

て あら  
手を洗ったあとは、  
きれいなハンカチでしっかりと  
て 手をふきましょう。

## ★感染症にご注意ください！

インフルエンザが猛威をふるっています。一人ひとりが自分の体調を整え、規則正しい生活で免疫力を高めるとともに、感染症予防行動をとることが大切です。お子さまの体調管理とともに、お子さまが体調不良の場合は、早めの休養を心掛けさせていただきますよう、よろしくお願ひいたします。

なお、インフルエンザとコロナウィルス感染症の出席停止期間の基準は下表の通りです（医師の指示があればこの限りではありません）。出席停止をしなくてはいけない感染症にかかった場合には、登校の際に保護者の方が記入された、出席停止の「お知らせ」用紙の提出が必要です（医師の診断書は不要です）。

疾患名	出席停止期間
新型コロナウィルス感染症	（＊注）発症後5日経過かつ症状軽快後1日経過するまで
インフルエンザ（鳥インフルエンザを除く）	（＊注）発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで

（＊注）発症後5日・・・発症した日は0日とし、カウントしない。発症翌日から5日間を経過するまで。

症状軽快・・・解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること。

解熱後2日（幼児は3日）・・・解熱した日は0日とし、カウントしない。解熱翌日から2日を経過するまで。

もうすぐ冬休みです。冬休みには、子どもたちの規則正しい生活習慣を乱す誘惑がたくさんあります。多少の乱れは仕方ないとしても、大きな乱れとなつていつまでも引きずらないよう、規則正しい生活習慣を意識しつつ、冬休みを元気に過ごし、子どもたちが、3学期を元気にスタートできますよう、ご協力を願い申し上げます。



## ★冬休みの宿題ご協力のおねがい

## ①「いきいきチェック表」（生活しらべ）

夏休み同様「いきいきチェック表」を冬休みの宿題として、後日お配りします。今回は始業式の前日から三連休で生活リズムが整うことを目指し、1月6日～12日の7日間を設定しています。ご協力をよろしくお願いいたします。最終日1月12日に、「おうちのひとからひとこと」に、一言コメントをお願い致します。（1月13日 担任へ提出）

## ②「歯みがきチェック」

詳細はまたおたよりにてお知らせいたしますが、歯垢染出し錠（カラーテスター）を配布しますので、それを使用して、歯のよごれをチェックし、歯みがきに取り組んでいただきますよう、お願い致します。



## ★「健康診断結果のお知らせ」について



個人懇談の際に、担任から「健康診断結果のお知らせ」を配布させていただきます。2学期に実施した健康診断項目は、身長・体重・視力・歯科・検尿・1年希望者のみ色覚検査です。



（空欄は2学期には実施していない項目となります。）

内容をご確認のうえ、まだ受診されていない疾病がございましたら、この機会に受診をお願い申し上げます。

## ★3学期のフッ化物洗口 開始日のお知らせ・・・3学期は1月14日（水）から再開します。2学期同様、原則毎週水曜日となりますので、コップのご準備をよろしくお願いいたします（コップの貸出はありません）。



## ★スクールカウンセラー勤務・・・12・1月の勤務予定は12月19日、1月9日・16日・23日の金曜日です。予約制となりますので、希望される方は事前にご予約ください。なお、ご予約された日時はご自身でお控えください。