



令和7年12月15日
京都市立納所小学校
校長 別井 真一
養護教諭 押海 光

もうすぐ冬休み！ 冬休みの生活を考えよう

冬休みの生活目標を書きましょう。

生活が乱れていませんか？

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など
楽しいイベントがいっぱい。
だからといってこんな生活になってしまいかねませんか。



まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

心も体も健康に過ごすために…

《早ね早起き朝ごはん》 で生活リズムを整えよう😊

メディア時間（スマホ・ゲーム・タブレット）は
おうちの人とルールを相談してみてね。

ふゆやすみを

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

ゆ

や

す

み

フルーツや野菜を食べて、力負けない体を作ろう

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

すいみん時間はたっぷり取ろう



みんなで笑って、よいお年を

冬の服装…大丈夫かな？

夏は厚着をすると「熱中症になる」ということで、半そでや半ズボンで過ごすことが多いですが、冬に半そで半ズボンなどの薄着をしていると、さまざまな「体調不良」の原因となります。昔から【冷えは万病のもと】ともいいます。外が寒いときに【体をあたためる】ことは健康にとってすごくよいことです。

【半そで（肌着）+トレーナー+長ズボン】

など服の着方も確認してみましょう。



12月になりました。2学期は運動会や、学習発表会など、たくさんの場面でみんなそれぞれ活躍する姿がありました。

そんな2学期も、もうすぐ終わり冬休みが始まります。ついつい夜更かしをして生活リズムを崩しがちですが、学校が始まるまでに立て直し、元気に3学期を迎えましょう。「みなさん、よいお年を…♪」





【保護者のみなさまへ】

◆身長と体重のバランスを保つよう! お年と性別とのバランス表
検査の結果は、検査結果や検査目的が、他の小学校に入っています。 また、検査結果は、検査結果や検査目的が、他の小学校に入っています。 また、検査結果は、検査結果や検査目的が、他の小学校に入っています。 また、検査結果は、検査結果や検査目的が、他の小学校に入っています。
けんこうのきろく

けんこうのきろくについて

12月24日(水)にお子さまに配布します!
1学期の健康診断結果に2学期の健康診断(身体測定・視力・歯科・尿)を記入しています。

※受診がまだな場合は冬休み中に受診をお願いします。

お子さまご一緒にご覧いたたさりよつむ願い致します。

定期健康診断	検査項目		検診・検査結果	受診済	
	内科	栄養	○	○	
	脊柱・胸郭・四肢	○	○		
	皮膚	○	○		
	視力	右 裸眼(矯正)	○	○	
	左 裸眼(矯正)	○	○		
	眼科	目の疾病	○	○	
	聴力	右(1000Hz, 4000Hz) (1,2,3.5年)	○	○	
	左(1000Hz, 4000Hz)	○	○		
	耳鼻咽喉科	耳	○	○	
歯科	鼻	○	○		
	のど	○	○		
	むし歯	○	○		
	頸関節(あごの状態)	○	○		
	咬合(かみあわせ)	○	○		
	歯列(歯並び)	○	○		
	歯垢(歯のよごれ)	○	○		
	歯肉(歯肉の状態)	○	○		
	その他	○	○		
	尿検査	蛋白	○	○	
発育の様子	糖	○	○		
	潜血	○	○		
	蛋白	○	○		
	糖	○	○		
	潜血	○	○		
	心電図(1年)	○	○		
	※尿検査の結果、潜血(±)および糖(±)は再検査の対象にはなりません。				
	※めがねを使用している場合、裸眼視力を測定していない場合があります。				
	検査項目	検診・検査結果	受診済		
	秋の検査・検診	歯科	受診済		
尿検査	尿検査	受診済			
発育の様子	発育の様子	受診済			
視力の表示について	視力の表示について	受診済			

出席停止期間 発症後5日を経過し、解熱した後2日が経過するまで

早わかり インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、法律で次のように定められています。

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後 1日目	解熱後 2日目		発症後 5日以内	登校可能	
			解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内	登校可能	
				解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
					解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

【新型コロナウイルス感染症】

出席停止期間 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

コロナウイルス 出席停止期間早見表 出席停止 = × 登校可能 = ○

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日	軽快	×	×	×	×	○	
発症日	症状有	軽快	×	×	×	○	
発症日	症状有	症状有	軽快	×	×	○	
発症日	症状有	症状有	症状有	軽快	×	○	
発症日	症状有	症状有	症状有	症状有	軽快	×	○

「軽快」とは解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向にあること。

発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨。