

# ほけんたより12月

令和6年11月29日  
 小金井市立前原小学校  
 校長 小柳 政憲  
 養護教諭 山本 桃

寒さが本格的になってきました。もうすぐ、楽しみにしている冬休みもやってきます。かぜやインフルエンザが流行してくる時期ですが生活習慣に気を付けてじょうぶな体をつくりましょう。



12月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう!!

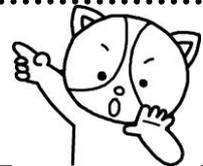
保護者の皆様へ

例年12月頃からインフルエンザや溶連菌、感染性胃腸炎など感染症が流行り始めます。今年度は、マイコプラズマ感染症も流行していて注意が必要です。他にもあつという間に集団に感染してしまう、非常に感染力の強いウイルスによるものもあります。次のことに十分注意して、ご家庭でもお子様の健康観察を宜しく願います。

学校では、集団生活をしているため、感染症が発生すると流行の場になってしまいます。

- ・具合が悪い時は無理に登校をせず、自宅で様子を見てください。
- ・胃腸炎症状や発熱があった場合は必ず医療機関を受診してください。
- ・感染や感染拡大を防ぐため、胃腸炎症状やインフルエンザ・風邪症状を訴えたお子さんは、早期回復できるようにご家庭に連絡をして、迎えに来ていただくことがあります。ご協力をお願いいたします。
- ・熱が下がっていても体の中にはまだウイルスが存在しており、周りの人にうつしてしまう危険があります。出席停止期間を必ず守って、元気になってから登校してください。

現在、以下の感染症が流行っています。注意が必要です！！  
 医師の登校許可が出るまで、出席停止となります。



	疾病名	出席停止期間
1	インフルエンザ	発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
2	新型コロナウイルス感染症	発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後1日を経過するまで
3	感染性胃腸炎 手足口病 マイコプラズマ感染症 (★)	全身状態が安定し、医師により集団生活に支障がないと認められるまで
4	溶連菌感染症	適切な抗菌剤投薬後24時間以上経過し、医師により集団生活に支障がないと認められるまで

★マイコプラズマ感染症は、現時点では令和6年10月28日～令和7年3月31日までの措置になります。

※1・2は、学校ホームページに「欠席・再登校届」があります。ご家庭でダウンロードしていただき、保護者の方が記入の上、登校の際にお子様を持たせてください。

※3・4は、複写用紙の「登校許可証明書」の提出が必要です。医療機関を受診し医師に記入してもらい、登校の際にお子様を持たせてください。

メールにてお知らせしておりますが、令和6年12月2日より、「登校許可証明書」は小金井医師会に加入している医療機関に、順次置かれることになりました。(以前は、学校に取りに来ていただきましたが変更となりました。)証明書の発行については、小金井医師会に加入している医療機関では文書料はかかりません。その他の医療機関では文書料がかかる場合があります。

# 「ポケットハンド」を していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて  
暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。でもこの  
状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気をつけたいのが転んだ時。手がポケットに入っていると、  
とっさに手が出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながることで



「ポケットからすぐ出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶ  
までの時間は約1秒。でも転ぶと思ってから手を出すまでには3  
秒もかかって間に合いません。寒い時は手袋をして転倒に注意し  
ましょう。



## 冬休みの過ごし方について



もうすぐ、みなさんが楽しみにしている冬休みです。  
学校がない日は、生活リズムが乱れやすくなってしまいます。

- ・だらだらしない
- ・お手伝いをする
- ・寒くても体を動かす
- ・しっかり睡眠をとる
- ・食べすぎに注意



冬休みの過ごし方に注意して、元気に3学期のスタートをきりましょう。

### 保護者の皆様へ

#### 3学期 生活リズムチェックカードについて

本年度より、生活リズムを見直すきっかけとして、生活リズムチェックカードに取り組んでいます。期間は冬期休業中の最後の1週間と、2学期が始まってからの1週間【1月6日(月)～1月17日(金)】の計2週間です。保護者の方にもご協力をいただきます。(1週間毎に児童と振り返りをしていただき、コメントの記入をお願いいたします。)

連休で乱れがちな生活習慣を整えることや、子供たちに望ましい生活習慣の定着を図ることをねらいとしています。ご家庭と学校で連携をとりながら、生活習慣の向上に取り組んでいきたいと考えています。

※最終提出日は1月17日(金)です。ご理解とご協力をお願いいたします。