

ほけんたより 1月



令和7年1月7日
 小金井市立前原小学校
 校長 小柳 政憲
 養護教諭 山本 桃

令和7年が始まりました。今年もよろしくお願ひします。
 みなさんは今年の目標を立てましたか？昨年の自分をもう一度ふりかえり、「今年は〇〇がしたい!!」と、新しい目標をたてる良い機会です。
 今年1年、けがや病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています!!

1月の保健目標

室内の換気をよくしよう。



冬休みを終えて、生活リズムがくずれていませんか??

早起

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守!

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。

保護者の皆様



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21日(火)です。ご理解とご協力をお願いいたします。

☆身体測定のお知らせ☆

9日(木): 3年生 10日(金): 4年生 14日(火): 6年生
 15日(水): 2年生 16日(木): 5年生 17日(金): 1年生

※体育着を忘れずにお願いします。

身体計測結果の用紙にてお知らせいたします。

同時に、「風邪やインフルエンザの予防」について保健指導をします。

●緊急連絡先(携帯番号など)や保険証など“保健調査票”の記載事項に変更がありましたら、お知らせください。



保護者の皆様

出席停止の学校感染症について



	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、登校の際にお子様に持たせてください。

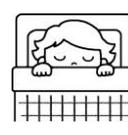
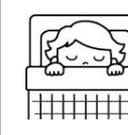
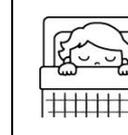
※3・4は、複写用紙の「登校許可証明書」の提出が必要です。医療機関を受診し医師に記入してもらい、登校の際にお子様に持たせてください。

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。

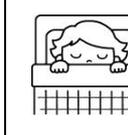
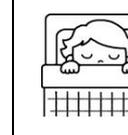
=====インフルエンザの出席停止期間=====

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」

例) 発症後2日目に解熱した場合

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

例) 発症後4日目に解熱した場合

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

インフルエンザと診断された場合は、すぐに担任に連絡をしてください。インフルエンザの出席停止期間が終了しましたら、「再登校届」を保護者の方がご記入の上、登校させてください。

少しでも体調が悪いと感じたら、無理に登校せず自宅で様子を見てください。感染や感染拡大を防ぐため、インフルエンザ症状、又は風邪、その他感染症の症状を訴えたお子さんは、早期回復できますようご家庭に連絡をし、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。なお、インフルエンザは、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るまでから登校してください。

