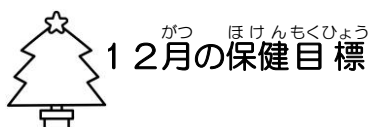




令和7年11月28日  
小金井市立前原小学校  
校長 小柳 政憲  
養護教諭 山本 桃

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。



かぜやインフルエンザを予防しよう!!

保護者の皆様へ

インフルエンザをはじめ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、感染性胃腸炎など感染症はやっています。

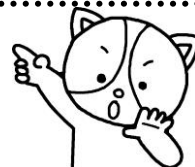
次のことに十分注意して、ご家庭でもお子様の健康観察を宜しくお願いいたします。

**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。
- ・発熱や胃腸炎症状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、インフルエンザ・風邪症状や胃腸炎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しています。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。医療機関で診断を受けましたら、担任へご連絡ください。



	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、症状が軽快した後1日を経過するまで
3	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
4	感染性胃腸炎	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

※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。

「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、置かれています。（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 していませんか

「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  
あたたかいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかります。でもこの  
状態していると、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。

冬休みはついつい夜ふかしをしてしまいがちです。夜寝る時間が遅く  
なると、朝起きる時間も遅くなり、生活リズムが乱れてしまいます。生活  
リズムがくずれると、体調をくずしたり、冬休みが明け、学校が始まった  
ときに疲れやすくなったりすることがあります。

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

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、3学期が始まってからの1週間【1月5日(月)～1月16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(土)<学校公開日>です。ご理解とご協力をお願いいたします。