



# ひまわり

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷりです。便秘解消や病気の予防にも効果があるそうです。ぜひ、旬の食材を味わってみてください。

## 12月の保健目標

うがい・手あらいをしよう！



インフルエンザや  
新型コロナウイルス  
感染症にかかったら  
出席停止です！

急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったのかも!? 早めに病院に行きましょう。インフルエンザや新型コロナと診断されたときは出席停止になります（それぞれの出席停止期間は下の図を見てください）。どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

### インフルエンザの場合

例：

3日目に解熱した場合、  
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
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合			発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

### 新型コロナウイルスの場合

例：

4日目に症状が軽快した場合、  
5日目に症状が軽快した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合			有症状			症状軽快	軽快後1日目	登校OK



### 保護者の方へ

## 令和7年度 第2回学校保健委員会のお知らせ

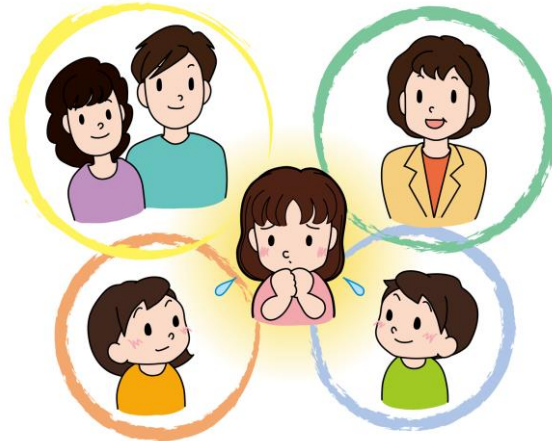
日時：12月11日（木）13：40～14：25（5時間目の授業時間）  
対象学年：4・5・6年 場所：各教室  
希望する場合の参加方法：

- 配布物の部数の把握の都合上、PTA役員・保健緑花委員以外で参加を希望される方はお子さんの連絡帳にて、12月3日（水）までに、連絡をお願いします。
- 当日は、駐車場の準備はありませんので、徒歩または自転車でお越しください。
- 受付名簿を来賓玄関に用意します。参加者名簿にお名前の記入をお願いします。
- 下駄箱は、来賓玄関、またはお子さんの学年の下駄箱をご利用ください。

# こま 困ったときには相談してね！

がっこう せんせいたち  
学校の先生達も  
いつでも  
はなし 話を聞くよ！

なに  
何かあったら  
みちか ひと  
身近な人に  
そうだん  
相談してね！



## ＜主な相談窓口＞

◇こどもSOSホットライン 24  
◇チャイルドライン

☎0120-0-78310  
☎0120-99-7777

「なやみいおう」  
16:00～21:00

※相談した内容について、秘密は絶対に守ってくれます。  
24時間通話料無料、保護者も相談可  
通話料無料、18歳まで

## 冬休み こんな生活、イエローカード！

### 夜ふかし



やすみの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

### 食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

### 運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしましょう。

### スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

## 7つのちがいをさがそう！



こたえ・・・左手前の女の子の服のポケット／バケツの向き／太陽の位置／奥の男の子が右手に持っているもの／照明の引きひも／右の男性のくつした／右手前の植物の葉