



ふゆ しゅん むか
冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いら
す」と言われるほど、栄養がたっぷりです。便秘
かいしよう ひょうき よぼう こうか
解消や病気の予防にも効果があるそうです。ぜひ、
しゅん しょくざい あじ
旬の食材を味わってみてください。

12月の保健目標
うかい・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！

きゆう たか ねつ いじよう で さむけ
急に高い熱（38°C以上）が出たり、寒気がしたり、
ぜんしん いた いた かんせんしよう
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：

みつかめ げねつ ばあい
3日目に解熱した場合、
よつかめ げねつ ばあい
4日目に解熱した場合

	はつしうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
みつかめ 3日に げねつ 解熱した場合		はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつご 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつご 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK	
よつかめ 4日に げねつ 解熱した場合			はつねつ 発熱		げねつ 解熱	げねつご 解熱後 いちにちめ 1日目	げねつご 解熱後 ふつかめ 2日目	とうこう 登校 OK

新型コロナの場合

例：

よつかめ しそうじよう けいかい
4日に症状が軽快した場合、
いつかめ しそうじよう けいかい
5日に症状が軽快した場合

	はつしうび 発症日	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
よつかめ しそうじよう 4日に症状が けいかい ぱあい 軽快した場合			ゆうしそうじよう 有症状		しそうじよう 症状 けいかい 軽快	けいかいご 軽快後 いちにちめ 1日目	とうこう 登校 OK	
いつかめ しそうじよう 5日に症状が けいかい ぱあい 軽快した場合			ゆうしそうじよう 有症状		しそうじよう 症状 けいかい 軽快	しそうじよう 症状 けいかい 軽快	とうこう 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

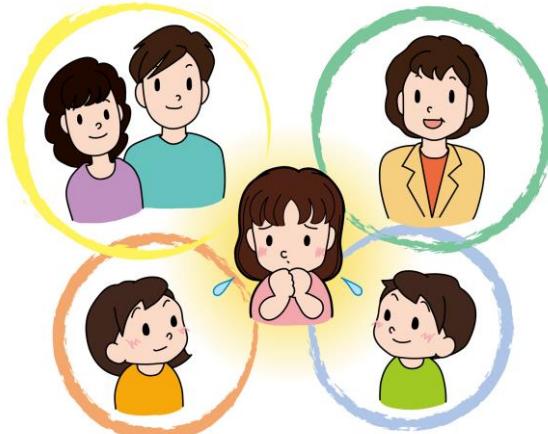
希望する場合の参加方法：

- 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。

困ったときには相談してね！

学校の先生達も
いつでも
話しを聞くよ！

なに
何かあったら
みちか ひと
身近な人に
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

※相談した内容について、秘密は絶対に守ってくれます。

☎0120-0-78310 「なやみいおう」 24時間通話料無料、保護者も相談可
☎0120-99-7777 16:00~21:00 つうわりょうむりょう 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



休みの期間でも、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よう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間が決めて使おう。

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