



今年もあと少しでおわりです。12月はクリスマスや冬休みなど、楽しいことがたくさんありますね。寒さやかぜにまけないように、手あらい・うがいをしっかりして、夜はしっかりねむりましょう。みんなが元気に新しい年をむかえられるように、毎日できることをがんばりましょう！

令和7年12月16日
大林小学校 保健室



よぼう インフルエンザを予防しよう！



- ・手あらい・うがいをしよう（食事の前、外から帰ったときなど）
- ・バランスのよい食事をとって、つよい体をつくろう！
- ・睡眠をしっかりとて、疲れをためないようにしよう！
- ・換気をして空気の入れかえをしよう！



保護者の方へ

●インフルエンザと診断されたら…

発症（発熱など）から5日経過し、かつ熱が下がってから2日を経過するまで出席停止になります。現在、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症については、治癒証明書は不要となっています。医療機関の指示にしたがって、しっかり休んでください。

●インフルエンザと異常行動について

インフルエンザにかかった子どもに、まれに「異常行動」が見られることがあります。例として「急に外に出ようとする」「意味不明なことを言う」「泣きながら歩き回る」などがあります。

異常行動は、発熱後2日以内に起こることが多く、原因ははっきり分かっていません。抗インフルエンザ薬の服用の有無に関係なく起こることがあります。

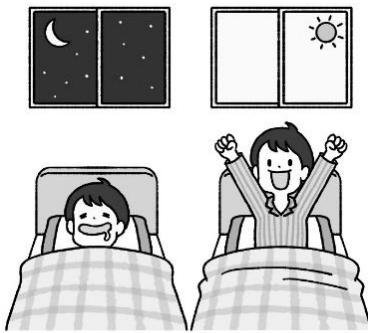
ご家庭での注意点

- ・発熱後2日間は、子どもを一人にしないようにしましょう。
- ・ベランダや玄関など、外に出られる場所の鍵を必ずかけてください。
- ・できるだけ安全な部屋で休ませましょう（ベランダに面していない部屋など）



冬休み生活レベルアップ大作戦について

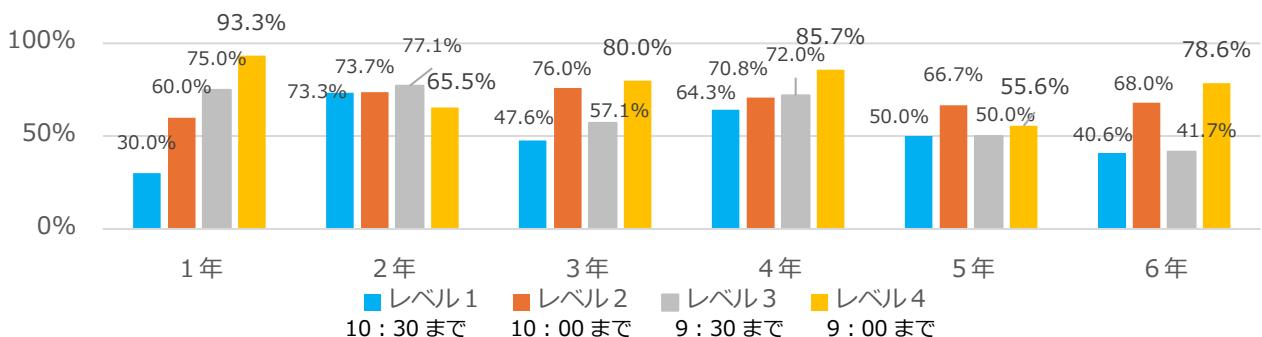
生活レベルアップ大作戦を1月4日(日)～6日(火)に行います。「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき・電子メディア」について決めた目標を達成できるように意識して過ごしましょう。目標は「少しがんばれば達成できそう！」というものにしてみてください。



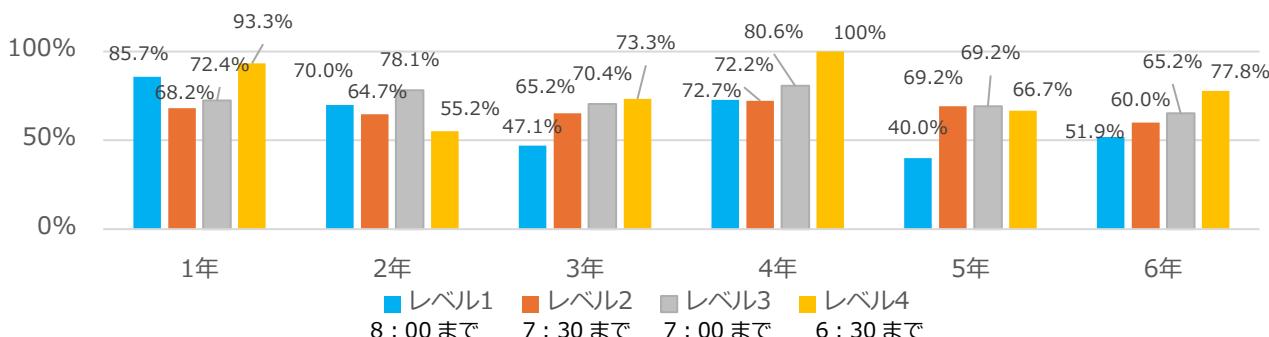
よい生活リズムで1月をスタートできるようにしましょう！

夏休み生活レベルアップ大作戦の結果 8月25日(月)～29日(金)

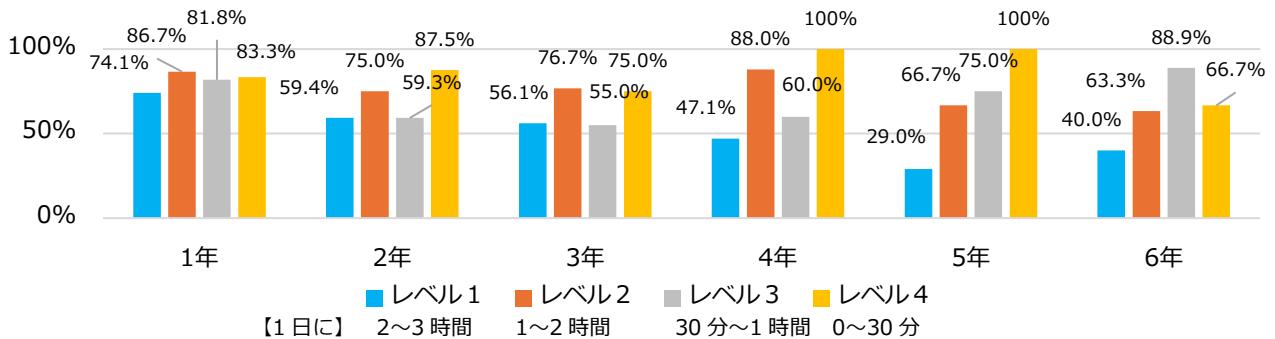
「はやね」をたっせいできたひと



「はやおき」をたっせいできたひと



「メディアのつかったじかん」をたっせいできたひと



夏休みに達成できなかった人は、冬休みに達成できるようにがんばりましょう！