

☆ ^{ひと}うちのひとと ^よいっしょに読みましょう！

NO.10
令和8年1月
法典西小学校ほけんしつ

ふゆ けんこう かんが
冬の健康について考えよう！



みなさん、冬休みは有意義にすごせましたか？

あたらしじぶんけんこうすふゆやすせいかつみだ
新しい年の自分が健康で過ごすことができるよう、冬休みに生活リズムが乱れてし

たった人は、^{ひと}今日から^{きょう}しっかり^{せいかつ}生活リズムを^{ととの}整えていきましょう！

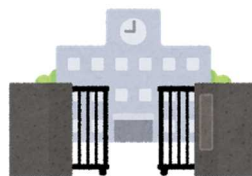
今年も「^{はやねはやお}早寝早起き・^{あさはん}朝ご飯・^{うんどう}運動」を^{あいことば}合言葉に、

健康^{けんこう}で笑顔^{えがお}いっぱい・元気^{げんき}いっぱいな1年^{ねん}にしましょう！



とうこうまえ けんこうかんさつわす

登校前の健康観察忘れずに！



きょう たいちょう
今日の体調はどうかな？

- ☒ 1. 朝、すっきり目がさめた
- ☒ 2. 朝ごはんをおいしく食べられた
- ☒ 3. げりをしていない
- ☒ 4. べんぴをしていない
- ☒ 5. 熱はない
- ☒ 6. 痛いところはない
- ☒ 7. 気持ちが悪くない
- ☒ 8. 困っていることはない
- ☒ 9. 心配なことはない
- ☒ 10. とくに悩みごとはない

がっこう げんき す あさ
学校で元気に過ごすためには、朝の
たいちょう じゅうよう
体調がとても重要です！

まいあさ
毎朝チェックをして、自分の体の
じぶん からだ
ちょうし
調子がよいか、お家の人と一緒に
うち ひと いっしょに
かくにん
確認しましょう。

- こま 困っていること・心配なこと しんぱい
- ひと かか 悩みごとがある人は、ひとりで抱え
- こ だれ そうだん 込まずに誰かに相談してください。
- ほけんしつ はなし 保健室でもお話をききます(*^_^*)
- ひと そうだん 人がたくさんいて、相談しづらいと
- あと じかん きかん きは、後で時間をとることもできま
- すよ。

ふ ゆ や す み を
あい こと ば
合言葉に、
げん き す
元気に過ごそう！



3 フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すい^じみん^{かん}時間^とはたっぷり取ろう

み みんなで^{わら}笑って、よいお年を^{とし}



インフルエンザ

登校とうこうできるの？

インフルエンザに^き気をつけよう！

かた
B型も出ています！

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 はっしょう 発症 はっねつ (発熱)	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目			 どうこう 登校OK		
		 げねつ 解熱	 1日目	 2日目		 どうこう 登校OK		
			 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 どうこう 登校OK		
				 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 どうこう 登校OK	
					 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 どうこう 登校OK



※インフルエンザに罹患したときは
出席停止になります。
出席停止期間は表を
参考にしてください。

保護者の皆様へ

寒い季節となりました。感染症にかかりやすい季節です。感染症の感染拡大を防ぐためにも、規則正しい生活ができるよう声掛けよろしくお願いします。

学校で嘔吐をしてしまい、衣類が汚れてしまうことがあります。感染拡大防止のため、そのままビニール袋等に入れ、密封してお渡しさせていただいております。ご了承ください。

手洗い・うがいの予防が大切になりますので、ハンカチ・ティッシュを忘れないようにお願いします。また、咳が出ているときはマスクの着用をお願いします。

※12月の感染症（欠席者）

インフルエンザ（25名）・流行性角結膜炎（8名）・溶連菌感染症（3名）