



令和7年1月6日  
船橋市立宮本小学校  
おうちの人といっしょに  
読みましょう。

## 今年もよろしくお願ひします

冬休みはいかかでしたか。生活習慣が乱れてしまった人はいないでしょうか。3つのスイッチを意識して生活習慣と体調をしっかりと整えていきましょう！



### スイッチ！①

#### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ！②

#### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ！③

#### 運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

スイッチ！

冬休みモード >>> 学校モード

## 身体測定の予定

体操服を忘れずに！



|          |         |
|----------|---------|
| 1/8 (水)  | 1年生・5年生 |
| 1/9 (木)  | 2年生・6年生 |
| 1/10 (金) | 3年生・4年生 |

感染症の流行等により、日程変更となることがあります。1月の身長体重を記入したけんこうカードをお配りします。ご確認の上、1月の確認欄に押印またはサインをし、返却ください。

## 「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。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大げなにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」というかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと、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。



## 感染症を予防しよう



インフルエンザ等の感染症が流行る季節です。生活習慣を整え、手洗い・うがい・咳エチケット・換気等を心掛け、しっかりと予防していきましょう！！



## 接触感染

### 接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

体の中に入りこんで感染



目や鼻、口元などの粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に触っているかも...

手洗いで意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

## 保護者の皆様へ

感染症の流行が懸念されます。学校におきましても、換気や手洗い等感染症対策を指導・実施してまいります。ご家庭でも感染症対策へのご協力をお願いいたします。

- 可能な限りマスクの着用をお願いいたします。(体調不良時は特に) また、マスクの予備をランドセルに入れておいてください。
- 登校前に十分な健康観察をしてください。いつもと違う場合には、体温測定を行い、無理をせずおうちで様子を見ることもご検討ください。
- 手洗いをした際に拭けるよう、清潔なハンカチやタオルを持たせてください。
- 換気をするため、暖房器具を使用している場合も席によっては寒い場合があります。調節できるよう重ね着をする等寒さ対策をお願いいたします。
- 発熱時等の場合には、受診をお願いいたします。なお、感染症によっては出席停止扱いとなる場合があります。受診の上、登校目安についてご確認ください。裏面に“感染症における出席停止期間について”を再掲載しています。あわせてご確認をお願いいたします。(ほけんだより 11月号掲載)





# 感染症における出席停止期間について



10月はインフルエンザが増え始め、学級閉鎖を行うクラスもありました。他、新型コロナウイルスやマイコプラズマ肺炎、手足口病等もみられています。

インフルエンザや新型コロナウイルス等指定の感染症につきましては、学校保健安全法により出席停止期間が定められています。感染症蔓延を防止するためにも、医師の指示のもと出席停止期間を守るようお願いいたします。

## インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

| 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |     |

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

### ～ おねがい ～

★インフルエンザまたは新型コロナウイルスの診断がおりましたら、発症日・登校可能予定日(インフルエンザの場合には型)をご連絡ください。Google フォームで行っている欠席連絡にて、情報の入力が可能になりましたので、ご活用ください。

★朝、体調が優れない場合には、自宅で様子を見ることもご検討ください。

★体調が悪く早退となった場合には、健康調査票にご記入いただいた連絡先にお電話いたします。なお、小学生ですのでおひとりでお早退させることはできません。お迎えをお願いしております。

## 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

発症 症状が 症状 登校可能  
症状あり 軽快 軽快後

| 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     |     |

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。

## <インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症以外の感染症>

|               |   |
|---------------|---|
| 咽頭結膜熱         | 主要症状が消退した後二日を経過するまで                         |
| 百日咳           | 特有の咳が消失するまでまたは五日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで    |
| 水痘(みずぼうそう)    | すべての発しんが痂か皮化するまで                            |
| 流行性耳下腺炎(おたふく) | 耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後五日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで |
| 麻疹            | 解熱した後三日を経過するまで                              |
| 風しん           | 発しんが消失するまで                                  |
| 他感染症          | 医師の指示に従ってください。                              |



感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための  
キホンを確認!

### 手洗い

手のひら・つめ・親指  
のまわり・手の甲・指  
の間・手首を20秒以上  
かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをする  
ときは、腕やハンカチ  
で飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水など  
の症状があるときは無  
理せず休もう。

