

# ほけんだより

令和5年12月 1日 No.11

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

かんせんしょうだいいりゅうこうちゅう  
 ≪感染症大流行中!!≫

12月の保健目標：かぜや感染症を予防しよう…こまめに、ていねいに手洗いをしていますか？

## 「風の子マラソン大会」が開催されます！

12月5日（火）に「風の子マラソン大会」が行われます。

みなさん、心と体の準備はできていますか？

今までの練習の成果を100%出せるように、下のポイントに気をつけて心と体を整えましょう。

### マラソン大会の前まで

- 毎日大体同じ生活リズムで過ごすことができましたか？
- 9～11時間の睡眠をとることができましたか？
- 1日3食、特に朝ごはんをしっかりと食べることができましたか？
- 積極的に体を動かすことができましたか？



### マラソン大会当日

- おうちでも学校でも健康観察をして、体の様子を確認しましたか？
- こまめに水分補給ができましたか？
- 準備運動をしっかりと行うことができましたか？
- くつをしっかりと履けているか、くつひもがほどけていないか等、確認しましたか？



### マラソン大会のあとから

- ゴールしたあと、急には止まらずにだんだんとペースを落とすことができましたか？
- 整理運動をしっかりと行うことができましたか？
- お風呂に入って体をリラックスさせることができましたか？
- いつもより早く布団に入ることができましたか？



## 保護者の方へ

### ○「お子様の遅刻・欠席の連絡について」

本校では、お子さんの遅刻・欠席は Forms を通してご連絡いただくようお願いしています。

お子さんが遅刻・欠席される場合は、8時までに Forms にご回答ください。

また、学童保育の出欠席を入力できるようになっております。併せてご活用ください。

感染症が流行しやすい時期になり、より正確に遅刻・欠席理由の把握をしたく思います。ご協力の程、よろしく願いいたします。

なお、Forms には、右の QR コードよりアクセスください。



### ○インフルエンザの出席停止期間について

今年は、インフルエンザの流行が夏から続いています。

インフルエンザに罹患した場合、発症から（発熱した日の翌日を1日目として）5日間、かつ、解熱から2日間を経過するまでは自宅療養です。下記の表をご参照ください。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
A	発熱	解熱 発症①	解熱① 発症②	解熱② 発症③	発症④	発症⑤	登校 可能	
B	発熱	発熱 発症①	発熱 発症②	解熱 発症③	解熱① 発症④	解熱② 発症⑤	登校 可能	
C	発熱	発熱 発症①	発熱 発症②	発熱 発症③	解熱 発症④	解熱① 発症⑤	解熱②	登校 可能

## ほけんしつ まど 保健室の窓から

11月中旬から一気に気温が下がって冬を感じるようになりました。

そんな中、上手に衣替えはできていますか？

体を冷やして体調をくずしてしまう人を見かけることがあります。

季節の変わり目の服装には迷いますが、着たり脱いだりしやすい服を1枚持ってくるると便利です。

冬支度をどんどん進めましょう！

