

# ほけんだより

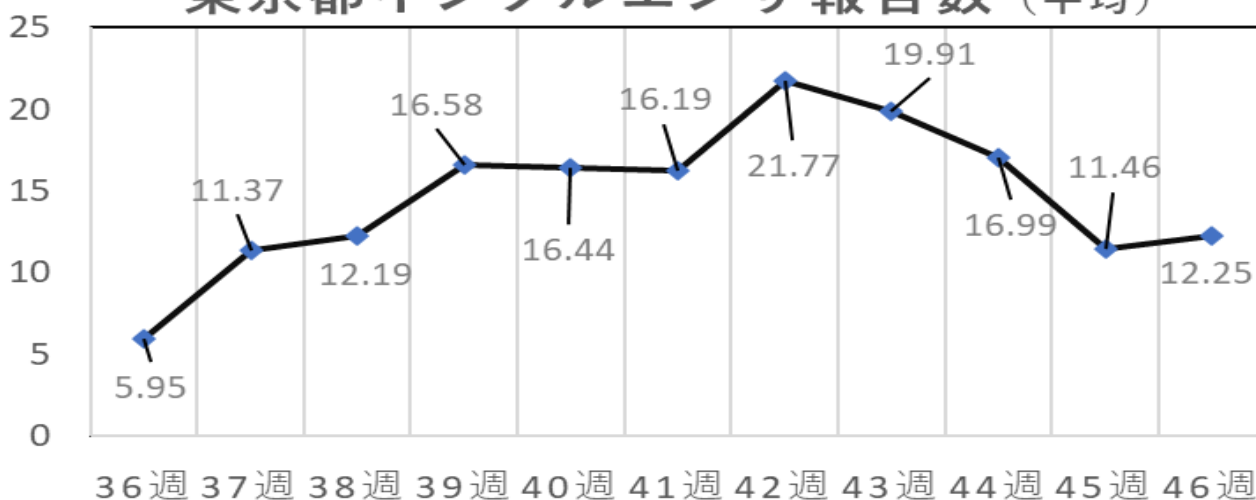
令和5年 12月 4日  
清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
養護教諭



12月になりました。11月までは昼は汗ばむくらいの暑い日もあり、突然来た寒さに体調を崩す人も増えています。七小でも、インフルエンザやコロナ、かぜなどにかかってお休みする人が増えています。病気の予防は、しっかり眠ること、体を動かすこと、好き嫌いをなく食べること、手洗い・うがいです。冬休みまであと少し。元気に頑張りましょう。

インフルエンザ、<sup>ふ</sup>増えています！！

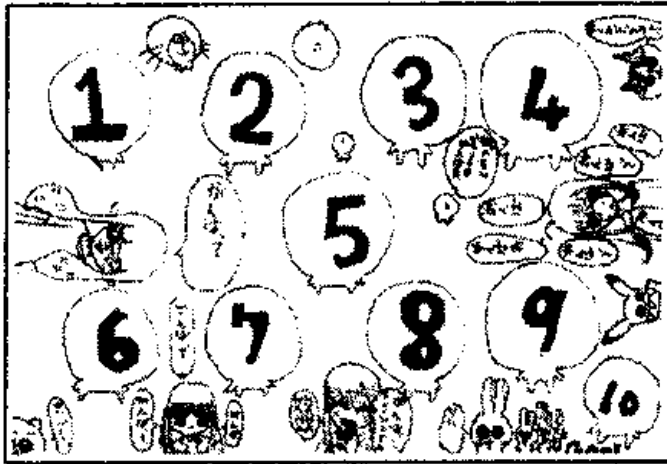
東京都インフルエンザ報告数（平均）



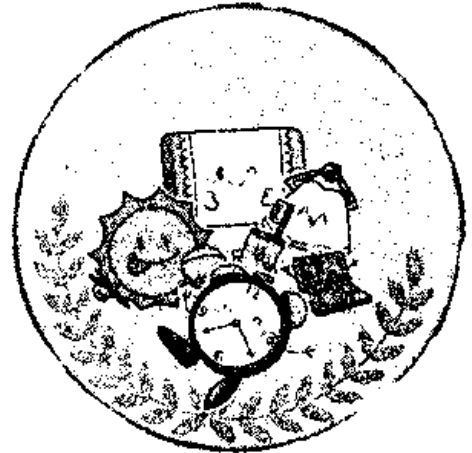
全国的にインフルエンザが増えています。新型コロナが流行していたころはほとんどの人がかかっていなかったのですが、今年は爆発的に増えているようです。インフルエンザにかかると、かかった日から5日間、熱が下がってから2日間は学校に来ることはできません。おうちでしっかり休んで、治ってから学校に登校しましょう。

ほけんいんかい からだ  
保健委員会で「体マスター2023クイズラリー」やっています

スタンフocard



メダル



保健委員会がクイズをたくさん用意して待っています。ベレー帽が目印です。クイズに答えてスタンプを集めると、「健康メダル」がもらえます。どんどんチャレンジしてくださいね。12月8日までやっています。2枚目3枚目のチャレンジもできます。

ほけんしつ  
保健室でのひとこま・・・

「とげがささった。」と来室した5年生の男の子。とげぬきとピンセットを使ってスツととげをぬくと、「すごい！先生、とげをぬくの上手！」とほめてくれました。保健室にいるいろいろなけがの手当てをするのが仕事ですが、手当てしたことでほめられたり、ありがとうと言われたりするのはいっぱいうれしいものです。その男の子の言葉で心がほっこりしました。



保護者の皆様へ

・七小ではインフルエンザ、ノロウイルス、コロナウイルス、咽頭結膜熱（プール熱）の感染が報告されています。どの病気も人から人へ感染する病気です。この病気にかかった場合は、「欠席」ではなく、「出席停止」となります。医療機関で療養期間を確認していただき、『登校届』を提出してからの登校になります。登校届は紙でお渡しできます。また、学校HPに載せてありますのでダウンロードしてお使いください。