

ほけんだより

令和8年 1月 15日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



あけましておめでとうございます。みなさんは冬休みどのよう
 に過ごされましたか。まだまだお正月モードから抜けきれてい
 ない、頭がぼんやりしてしまう・・・そんな人におすすめなのは、
 外で体を動かすこと。ちょっと寒いけれど、動いているうちに
 体が温まって、気分がすっきりします。休み時間、外に出てみ
 ましょう。



1月の保健目標 冬を健康に過ごそう

きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック	1	はやお 早起きができましたか？	あかいむし	4	だらだらと食べたり飲んだり しませんでしたか？	あお
	2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	きいろ	5	スマホやゲームは時間・ルールを 守って使えましたか？	みどり
	3	そとあそ 外遊びや軽い運動を しましたか？	あか	6	よ 夜ふかしせず、 決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



インフルエンザにかかると、休む期間が決まっているのを知っていますか？

インフルエンザ

登校できるの？

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから2日経っていること

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
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK
発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK	登校OK	登校OK
発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK	登校OK
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	登校OK
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK

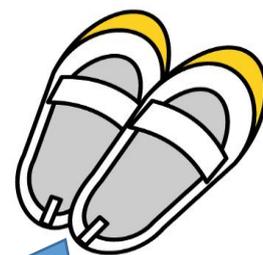
インフルエンザは人から人へうつる病気で、だから、うつらなくなるタイミングまで休まなければなりません。

貸し出し用うわばき、足りません！

七小では、うわばきを忘れてしまった人には、七小貸し出し用うわばきを貸しています。借りたうわばきは、きれいに洗ってから返すことになっています。

その貸し出し用うわばきが、今足りなくなっています。返していない人は早く返しましょう。

使わなくなったうわばきがある人は、学校にもってきてください。貸し出し用としてリサイクルして使います。でも、みんながきちんと洗って持ってくるのが一番良いですね。



21～23cmがほしいです

保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。

冬休みを終えて、久しぶりに子供たちの元気な顔を見ることができました。インフルエンザやコロナといった寒い時期に流行する疾病の報告は見られません。インフルエンザの流行期はこれから2カ月続きます。出席停止期間を確認し、登校届の提出等ご協力をお願いします。

上記の記事にあるように、上履き忘れが多く、貸し出し用上履きが足りない状況になっています。月曜日の朝には上履き忘れがないようお子さんに声掛けをお願いします。また、サイズオーバー等で履けなくなった上履きがありましたら、学校へ寄付していただくと助かります。

今年もどうぞよろしく願いいたします。