



12月の保健目標
まどを開けて空気を
入れかえよう

令和7年12月1日
陣屋小学校 保健室

2025年も最後の月となりました。1年のふり返りや反省とともに、やり残したことをすませ、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。心や体の健康についてもふり返ってみてください。

乾燥する季節になり、インフルエンザや感染性胃腸炎への注意がさらに必要になります。手洗い・うがい・咳エチケット等の感染症対策を行うとともに、生活リズムを整え、体調管理をお願いします。



インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症は、欠席ではなく「**出席停止**」となります。診断を受けた場合は、すぐに学校までご連絡をお願いします。出席停止期間につきましては医師の指示に従うようお願いします。

また、登校する際の「登校届」は不要です。
〈インフルエンザ〉発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで
〈新型コロナウイルス〉発症した後5日を経過し、かつ、
症状が軽快した後1日を経過するまで



「風邪かな?」「体の調子が悪いな」と思ったら…

無理をせず休む

体を温める

水分補給をする

加湿をする



○新座中学校区 地域学校保健委員会について

12月9日(火)13:50~、新座中学校区(新座中学校、野火止小学校と合同)で地域学校保健委員会を開催します。

今回の講演テーマは「知って守ろう、私とあなたの心~性暴力・デートDVをみんなで考えよう~」です。講師には、助産師の櫻井裕子先生をお迎えします。

詳しくは、先日 H&S で配信されたお知らせをご覧ください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

参加申込フォーム

