

# ほけんだより

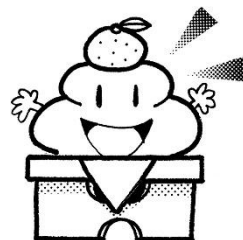
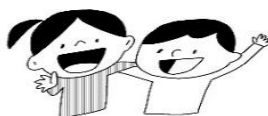
1月号【家庭数配布】  
令和8年1月8日  
青梅市立若草小学校 保健室



あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、学校生活がまた始まりました。お正月は、いつもとちがう生活リズムや食事だった人も多いのではないのでしょうか。1月は、心と体のリズムを整える大切な時期です。毎日の食事をふり返り、1年間を元気に過ごしていきましょう。今年もよろしく願いいたします。

1月の保健目標

よい食生活について考えよう



朝ご飯を食べて来ていますか？

## ◎朝ご飯は目覚まし時計!?!◎

朝ご飯を食べると、体が目を覚まして、集中力が高まったり、元気に体を動かしたりします。

ごはん・パンだけでなく、野菜やたんぱく質（卵・魚・肉など）もとれると良いですね！



## ～食は命なり～

食べることは、命を支える、とても大切なことです。お米や野菜、魚や肉を食べることで、私たちは、体が大きくなったり、病気に負けない体をつくったり、元気に学んだり遊んだりできます。

そして、そのご飯は、もともとは生きていた命です。好ききらいをしすぎたり、食べ残しが多くなったりすると、せっかくの命を大切にできなくなってしまいます。命をいただく気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にすることが、自分の命を大切にすることにつながります。「いただきます」という言葉に、命をありがとうございます、という気持ちを込めていただきます。

## みなさんと会えることが、とってもうれしいです！

学校に来てくれてありがとう。あいさつをしてくれてありがとう。自分の出来事を教えてくれてありがとう。そうじをしてくれてありがとう。みなさんへの「ありがとう」であふれています。3学期も、みなさんのことを保健室から応援しています。



保護者の皆様へ（裏面へ）

## 保護者の皆様へ



新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

冬休み明けは、生活リズムの変化や寒さにより、感染症が流行しやすい時期です。子供たちが、元気に新しい年の学校生活をスタートできるよう、ご家庭での健康管理と感染症対策へのご協力をお願いいたします。

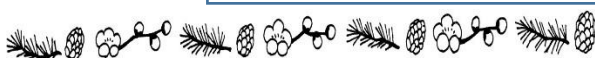


### 健康目標をお子様とご一緒に



健康目標を立てることで、自分の健康を保つための工夫を意識しやすくなります。ぜひ、お子様と一緒に話し合ってみてください。

## <学校感染症と出席停止について>



学校感染症と診断された場合、出席停止となるのが、学校保健安全法で定められています。これらの感染症の場合は、拡大防止のため、できるだけ早く学校へお知らせください。

また、発熱がなくても、咳や体調不良を訴えている場合は、無理をせず、休養や受診をしていただきますよう、お願いいたします。

感染症の種類	出席停止期間の基準
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。
麻疹	解熱した後3日を経過するまで。
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過、かつ、全身状態が良好になるまで。
風しん	発しんが消失するまで。
水痘(水ぼうそう)	全ての発疹がかさぶたになるまで。
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後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。
流行性角結膜炎 (はやり目)	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。

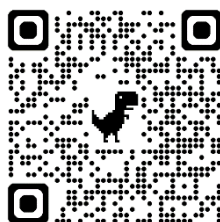
※ 溶連菌感染症、感染性胃腸炎、手足口病など、出席停止が必須と定められていないものでも、感染拡大を予防するために、出席停止扱いとする場合があります。

## <医療機関で感染症と診断をされた場合>

- 1 医師に、感染症の種類と出席停止の期間をご確認ください。
- 2 1の内容を、「出席停止のお知らせ」にご記入いただき、学校へご提出ください。

### 【「出席停止のお知らせ」の用紙について】

本校のホームページからダウンロードできます。  
印刷が難しい場合は、担任までお知らせください。



「出席停止のお知らせ」のQRコードです。