



令和3年12月1日
所沢市立明峰小学校
保健室

こんげつ せいかつもくひょう
今月の生活目標

かぜを
よぼう
予防しよう

みんなが安心して学校生活を送るために…
《以下の点について再度ご確認ください》

- ◆ 体調不良の場合は（喘息やアレルギーなどの既往症を除く）お休みください。（出席停止扱い）
- ◆ 同居のご家族が体調不良の場合には、登校の可否を医師に相談してください。
- ◆ 本人または家族がPCR検査を受けることになった場合は、早急に学校へご連絡ください。

12月7日（火）の児童朝会で、かぜの予防について保健委員会が発表します。お楽しみに！

保護者のみなさまへ

スポーツ振興センターの申請はお済みですか？

学校管理下で起こったけがの治療には、災害給付制度が利用できます。申請のための書類がありますので、担任の先生を通じて保健室までお問合せください。また、お手元に申請予定の書類をお持ちの方は、お早目に提出をお願いいたします。

インフルエンザについて



例年であれば、そろそろインフルエンザが流行する季節ですが、コロナウイルスが流行してから、それまで毎年流行していたインフルエンザの報告数がとても少ない状況にあります。これは国民全体でマスクや手洗い等の感染症対策をしっかりと行っている効果ではないかといわれています。コロナは少しずつ落ち着いてきている状況ですが、ここで油断をせず、今まで行ってきた感染症対策を続けていしましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😷	平熱 ～高熱	😞	😞	😞	😞
インフルエンザ	😷	高熱	😞	😞	😞	😷
カゼ	😷	平熱 ～微熱	😞	😞	😊	😷

高頻度 (😷) … 高頻度
 よくある (😞) … よくある
 ときどき (😷) … ときどき
 まれに (😊) … まれに
 ※無症状の場合を除く

しょうじょう ちが
症状の違いは？

コロナ？ かぜ？

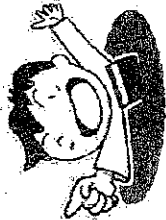
インフルエンザ？

インフルエンザにかかったら登校できません

『発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで』出席停止です。

元気に過ごせナイト!

スタート!



毎朝、手洗いを
忘れた!
1マス戻る

手洗いを
毎日かんぱる
であらいしナイト
が仲間になった
3マス進む

でびるいしナイト

手首も忘れず洗おう!
誕生日
10月15日
(世界手洗いの日)
好きなもの
石けんのにおい

たべナイト

好き嫌いせず食べよう!
誕生日
8月31日 (野菜の日)
好きなもの
だし巻きたまご

甘いものを
食べすぎた!
1回休み

よくねナイト

早起きも続けよう!
誕生日
9月3日 (睡眠の日)
好きなもの
小さい頃から使って
いるまくら

テレビを見ていたら
もうこんな時間!
2マス戻る

ハムスターを
食べる
たべナイトが
仲間になった。
2マス進む

なぶかしめず
食べる
よくねナイトが
仲間になった。
3マス進む

ルール

じゃんけんをして

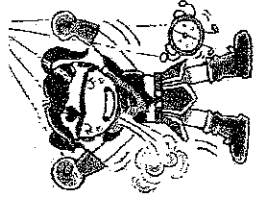
- グーで勝ったら 1マス進む
- チョキで勝ったら 2マス進む
- パーで勝ったら 3マス進む

まだまだあるよ!

元気な体の味方

早寝早起しナイト

寒い朝でも、学校
に行く日と同じ時
間に起きよう



朝ごはんはベナイト

しっかり食べて、
エネルギーをチャ
ージ!



運動しナイト

部屋にこもってば
かりないで、外
で体を動かそう

