



川口市立十二月田小学校
保健室
令和7年12月1日

だんだん寒さが本格的になってきました。2学期も残りあと少しです。手洗い・うがい・換気などの感染対策をしっかりと行い、1日を元気に過ごして、笑顔で2学期を終われるようにしましょう。

12月保健目標 寒さに負けず元気にすごそう

11月の本校ではインフルエンザが流行し、4クラスが学級閉鎖になりました。手洗い・うがいの感染対策に加えて、教室の換気をこまめに行い、環境を整えることが大切です。12月の保健目標にもあるように寒さに負けず元気にすごせるようにしましょう。

「快適な」室内環境を整えて、健康的にすごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする

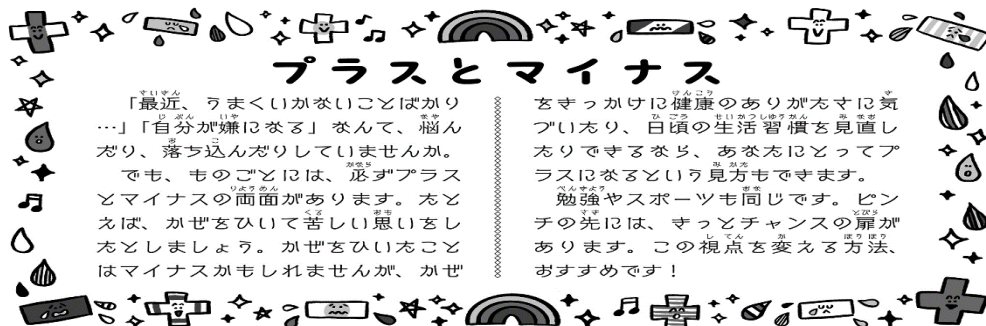


二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。



歯科健診について

12月4日(木) 3・6年生 12月17日(水) 1・4年生

※2・5年生は11月20日(木)に実施しました。結果は所見がある場合のみお渡しします。お知らせが配られた場合は、早めに受診をお願いいたします。

～校内学校保健委員会を開催しました～

「イライラをコントロールする方法」について、スクールカウンセラー相田玲子先生より教えていただいたことを基に、今年度は本校養護教諭の阿部先生が講義を行いました。テーマは、「イライラしたときにどうすればよいのか」です。イライラを解消する方法の1つである「自分の気持ちを上手に伝える」ということについて、伝え方のコツを学び、実際にペアで伝え合う活動を行いました。



自分の気持ちを伝えるポイント

- ① 落ち着いて話をする
- ② 相手の目を見て話をする
- ③ 「私」を主語にした話し方
- ④ 話す内容にあった仕草や表情

<保護者の方へ>

- ・保健調査票の緊急時連絡先が変更された場合はお知らせください。また、学校の電話番号を携帯電話にご登録ください。(048-222-4383)
- ・インフルエンザの登校基準は「発症後5日を経過しつ解熱後2日」です。登校可能な日を確認していただき、無理のないようお願いいたします。

インフルエンザ

	発症日(0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK