

## 感染症情報

11月中旬から市内では、インフルエンザによる学級閉鎖を行う学校が続いています。本校では、インフルエンザ  
り患者が数人と落ち着いている状況です。

埼玉県感染症情報センター

(2025年第48週(11月24日~11月30日) 最新)



## お願いと連絡

①御家庭でも感染症予防をお願いいたします。

インフルエンザは、アルコール消毒が有効です。外出先でも活用してください。

②カゼ症状や咳等がある場合は、マスクの着用をお願いします。

③リーバーにて欠席等の連絡をする場合は、発熱した日にちをお知らせください。

また、出席停止期間中も熱の状況等リーバーの入力をお願いします。

※学級閉鎖を行った場合は、お手数ですがり患上状況の確認のため学級閉鎖期間中も欠席理由「その他」で健康状況の入力をお願いします。

④欠席が多い場合に給食後下校や学級閉鎖の場合もあります。

リーバーの確認をお願いします。

(リーバー既読により保護者連絡済みの確認とさせていただきます。)



インフルエンザにかかったら

登校  
できません

0日目



発症

1日目



2日目



解熱

## 1月 保健行事

13日(火)身体測定

15日(木)スクールカウンセラー来校

※相談がある場合は声がけください。

21日(水)オールピカいちチェック

(つめを切ってこよう!!)

※地域学校保健委員会

変更 1/22(木)→2/2(月)



ねんまつ きょうしつ しんねん  
年末です。教室をきれいにして新年を  
むか えてつだ  
迎えよう。お家のお手伝いもしよう。

# 知っていますか? 冬至

12月22日は、冬至です。

冬至は、太陽の出ている時間が1年で一番短く  
1年で一番夜が長い日です。

冬至にゆず湯に入ると  
「健康に一年が過ごせる」と言  
われ、カボチャは栄養豊富で  
体が温まり免疫力も高ま  
ると言われている。

<2025年の冬至>

日の出 6:47

日の入り 16:32

日照時間 9時間45分



……で、なぜ知らず!

わかるかな?

①   ん

②   ん

③    ん

ヒント

① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ

③ 夏はこまめにしているも、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒くても元気に!

①換気 ②運動 ③水分補給

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな  
っていませんか? 太陽の光を浴びないと、不足  
してしまうものがあります。



### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ  
とで体内で作られ、カルシウム  
を吸収しやすくして骨を丈夫に  
する働きがあります。

### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと  
いうホルモンが分泌され、怒り  
や不安などを抑えて幸せを感じ  
やすくなります。

生活リズムを整え、昼間  
は外で活動する時間を作り

ましょう。食べ  
物のことから  
もできます。

### ビタミンD

きのこ類、魚など

### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるト  
リプトファンから作られます

冬休みも

- ・なわとび
  - ・ジョギング
  - ・ボール遊び
- などなど
- 外に出て、体を動かそう!!

## 目の健康を守ろう!!

<保護者の方へ>

文部科学省は2025年2月12日、2024年度学校保健統計の確定値を公表しました。調査結果によると、裸眼視力1.0未満の者の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっており、小学校で3割を超え、中学校で6割程度、高等学校で7割程度となっていることが明らかになりました。

本校でも「メディアの利用時間」が平日で3時間以上や休日でも4時間以上と長い時間メディアに触れている児童が多く、視力低下の傾向が見え始めている現状です。また「メディア機器を使ってよい時間の約束」や「家の約束」がないと答えた児童も多くいることも原因にあるかと思います。お子さん自身が「やめる!!」を決めるのは、難しいことです。是非、冬休みを機会にお子さんと相談してお家のルール作りをしてみてください。(※ゲーム機のswitchには「みまもりswitch」というアプリがあることを知っていますか。簡単に使用時間や夜に使える時間を設定することが出来ます。携帯にもスクリーンタイムなど使用時間を管理する機能もあります。お子さんと相談して活用するのも一つの方法かもしれません。)