

ほけんだより



2025年12月24日(水)
枚方市立牧野小学校 保健室

ゆたんぽ・保冷剤・三角巾など
机の中・おうちにありませんか？



すぐ返してくださいね(保冷剤の寄付もお待ちしております♪)。

1月8日に身長・体重を測ります

夏頃とくらべて、身長は伸びているかな？
体重は増えている？減っている？

周りとは違うのではなく、
自分がどれだけ大きくなったか
・どう変わったかを見てくださいね！



※ポニーテールやお団子、頭の上での編み込みは
やめてね。身長が測れません。

寒い冬 すすんで『体温』を上げてみよう

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる



カラダを動かす



湯船につかる



保護者の方へ お子様がインフルエンザになった時・クラスが学級閉鎖になった時は

出席停止期間 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは出席停止です。



	発症日	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 解熱した場合		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 解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

登校後も咳やくしゃみ等の症状がある時

マスクをつける等、周りの児童へうつさない
ための配慮をお願いいたします



療養中・学級閉鎖中の過ごし方

インフルエンザは
発症前から感染力があります

療養中・閉鎖中はなるべく自宅で過ごし、友達の家や人が密集
するところに出かけるのは避けるようお子様にお伝えください

きょうだいがインフルエンザになった時

症状がなくても
潜伏期間中の可能性があります

同居きょうだいを登校させる時は、マスクをつける等、
周りの児童へうつさないための配慮をお願いいたします

