



江戸川区立篠崎第二小学校
令和 7年度 12月号
校長 高橋 宏幸
養護教諭

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。長い2学期も気付けば終わりを迎え、冬休みがやってきます。11月は展覧会がありましたね。展覧会の会場で作品を見ていると、会場にいた子が、「この作品好きなんだ！見て！」「この作品すごいんだよ」と誇らしげに友達の作品を紹介してくれました。自分の作品だけでなく、他の子の作品の良さを見つけられることは、とても素敵だなとほっこりする空間でした。みなさんの中では、2学期はどんなことが心に残っていますか？年を越す前にぜひ今年一年間を振り返ってみてください。

また、11月は、インフルエンザA型が大流行し、閉鎖した学級や学年もありました。

前の週は欠席者が少なかったクラスも、週を明けると一気に体調不良が増えていて、感染力の強さに驚かされます。登校前にはご家庭で健康観察をしていただき、体調が悪い場合には、無理して登校することのないようお願いいたします。また、咳の出る場合には、マスクなどの咳エチケットを心掛けていただけたらと思います。

～保護者の方へ～

インフルエンザ等の感染症は、一人が罹患すると学校全体に蔓延する恐れがあるため、感染症で学校を欠席する場合は、「出席停止」扱いとなります。

感染症で学校を欠席する場合には、学校にご連絡ください。症状が軽快し、登校が再開された初日には、病院で医師が記入した登校報告書をご提出ください。（新型コロナウイルス感染症については登校報告書の提出は必要ありません。）

登校報告書には、インフルエンザ用とその他感染症用の2種類あります。どちらの用紙も学校HPから印刷できますのでご活用ください。ご家庭での印刷が難しい場合には、学校からもお渡しできます。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの出席停止期間は、学校保健安全法施行規則に基づき、下記のように定められています。下の表を参考に、登校可能な日を確認して登校してください。

登校再開日・早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症日	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフル	発症日	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校再開		

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

子ども睡眠健診のお知らせ

最近寒くなってきたり日が昇るのが遅くなってきたりして、なかなか起きられない子もいるのではないのでしょうか。先生も最近起きるのが辛くなってきました。また、夜遅くまで携帯やゲーム、動画を見ていて、寝るのが遅くなっている子もいませんか？

私たちの毎日の生活リズムを作っている睡眠。自分の睡眠について、これを機に考えてみませんか？本校では毎年、希望者に子ども睡眠健診を実施しています。今年度の詳細は以下になります。

実施期間：1/20（火）～1/26（月）

対象児童：1～6年生の希望する児童

内容：1週間、時計のような機械を腕に付けて、睡眠日誌を記録することで、ひとりひとりの睡眠の時間や質、リズムについてのフィードバックレポートが作成されます。

希望調査は12月に配布します。睡眠に興味があるお子さん、悩んでいるお子さんは、ぜひ参加してみてください

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。

（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より）小学生は9時間の確保が推奨されています。

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量（睡眠時間）が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。