

すこやか12月

令和7年11月28日
宇喜田小学校
校長 青山 美和子
養護教諭

2学期もあっという間に最後の1か月となりました。

この2学期と、2025年を振り返りながら、残り数日、元気に乗り切りましょう。



・・・ 12月の予定 ・・・

日にち	学年	内容
3日(水)	1年生(1組)	色覚検査
4日(木)	1年生(2組)	
5日(金)	1年生欠席者 4年生(1年時に未実施の希望者)	

色覚検査は、1年生は希望者が行います。
4年生は、1年時に未実施の希望者が行います。

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり...」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んでいませんか。

でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしただけで、かぜをひいたことはマイナスかもしれませんが、かぜ

をきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスがあります。この視点を変える方法、おすすめです！

保護者の皆様へ

今年も感染症対策でのハンカチ、ティッシュ、マスクの用意等、ご理解・ご協力いただき本当にありがとうございました。

インフルエンザの感染者は本校では減少していますが、健康に留意し、楽しい冬休みをお過ごしください。1月の始業式に元気に登校できるよう、引き続きお子さんの健康管理へのご配慮をお願いいたします。

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

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。

・・・ 治癒証明書について・・・

現在、治癒証明書の様式が2種類あります。季節性インフルエンザの場合、治癒証明書ではなく「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」が必要となります。HPに掲載しておりますので、確認をお願いいたします。
※新型コロナウイルス感染症は、治癒証明書は必要ありません。